



BASTONE LUNGO
BO – KON –KUN – ROKUSHAKU BO

1° programma

Il BŌ (棒: ぼう) è un bastone lungo circa 180 centimetri usato nel combattimento, solitamente costruito in legno (quercia rossa) o bambù. Il bō standard è talvolta chiamato rokushakubo (六尺棒). Il nome è composto dalle parole giapponesi roku (ossia "sei"), shaku (un'unità di misura giapponese) e bō (cioè "bastone"). Quindi rokushakubō indica un'asta di legno lunga sei shaku (181.8 cm).

Si possono trovare bastoni cilindrici oppure biconici con le due punte più strette.

Il BO si suddivide idealmente in 3 parti, suddivise e determinate dalla posizione di presa standard del bastone a mani opposte: **TEN** - la parte anteriore, **JIN** - la parte centrale, **CHI** - la parte posteriore

1. Saluto in piedi - in posizione eretta con talloni uniti e punte dei piedi divaricati	RITSU- REI in posizione MUSUBI-DACHI
2. Saluto in ginocchio (BO parallelo a dx)	ZA-REI
<p>3. <u>Maneggio propedeutico</u> (con presa a mani parallele):</p> <p>a) Colpo di punta dx e sx b) Colpo circolare laterale – frontale dx-sx c) Colpo circolare laterale – dx-sx con rotazione completa delle anche d) Colpo circolare discendente e) Colpo circolare ascendente verticale – dx e sx f) Colpo circolare ascendente verticale – dx e sx g) Colpo circolare ascendente obliquo – dx e sx h) parata alta circolare i) parata bassa circolare j) parata orizzontale alta k) parata bassa orizzontale l) parata alta obliqua dx e sx m) parata bassa obliqua dx e sx n) parata verticale dx e sx</p>	SENMON-TEKINA TORIATSUKAI
<u>PRESA FONDAMENTALE A MANI OPPOSTE:</u>	
4. Posizione di guardia media fondamentale	CHUDAN GAMAE detta anche HONTE-NO-GAMAE
5. Attacco veloce di punta con rotazione del polso	TEN-KOTSUKI oppure TEN-KIZAMI-TSUKI
6. Parata media esterna con rotazione del polso	SOTO TEKUBI UKE
7. <u>Esercizio in coppia – 5 e 6</u>	KIHON-KUMITE
8. Attacco di punta con caricamento	TEN-O-TSUKI (jodan oppure chudan)
9. Caricamento con attacco di punta indietro	USCIRO-TSUKI oppure USCIRO-CHI-TSUKI
10. Parata media laterale diretta con rotazione del polso	YOKO TEKUBI UKE
11. <u>Esercizio in coppia – 8 e 10</u>	KIHON-KUMITE
12. Colpo laterale con rotazione rapida del polso con la parte anteriore del BO (TEN)	URA-UCHI



13. Esercizio in coppia – 5, 10 e 12	KIHON-KUMITE
14. Attacco diretto circolare laterale alto con la parte posteriore del BO (CHI)	JODAN CHI-YOKO-UCHI
15. Attacco diretto circolare laterale medio con la parte posteriore del BO (CHI)	CHUDAN CHI-YOKO-UCHI
16. Attacco diretto circolare laterale basso con la parte posteriore del BO (CHI)	GEDAN CHI-YOKO-UCHI
17. Attacco diretto circolare laterale alto con la parte anteriore del BO	JODAN TEN-UCHI YOKO-UCHI HONTE-UCHI
18. Attacco diretto circolare laterale medio con la parte anteriore del BO	CHUDAN TEN-UCHI YOKO-UCHI HONTE-UCHI
19. Attacco diretto circolare laterale basso con la parte anteriore del BO	GEDAN NANAME-UCHI YOKO-UCHI HONTE-UCHI
20. Esercizio in coppia – 15-15 – 17-17	
21. Esercizio in coppia – 16-16 – 19-19	KIHON-KUMITE
22. Parata alta circolare con la parte posteriore del bastone	JODAN CHI-YOKO-UKE
23. Parata alta circolare con la parte anteriore del bastone	JODAN TEN-YOKO-UKE
24. Parata bassa circolare con la parte posteriore del bastone	GEDAN CHI-YOKO-UKE (GEDAN-BARAI)
25. Parata bassa circolare con la parte anteriore del bastone	GEDAN TEN-YOKO-UKE
26. Esercizio in coppia - 14-22 e 17-23	KIHON-KUMITE
27. Esercizio in coppia - 16-24 e 19-25	KIHON-KUMITE
28. Attacco in rotazione verticale discendente frontale alto	JODAN SHOMEN-UCHI
29. Parata alta frontale orizzontale	JODAN SHOMEN-UKE
30. Esercizio in coppia – 28-29	KIHON-KUMITE
31. Attacco circolare verticale ascendente	CHI-AGE-UCHI
32. Parata bassa frontale orizzontale	JIN-GEDAN-UKE
33. Esercizio in coppia – 28-29 e 31-32	KIHON-KUMITE
34. Attacco circolare discendente obliquo	JODAN-NANAME-UCHI
35. Parata alta frontale obliqua	JODAN-NANAME-UKE
36. Esercizio in coppia – 34-35	KIHON-KUMITE
37. Colpo diretto alto in avanti con punta posteriore	JODAN-CHI-TSUKI
38. Colpo diretto medio in avanti con punta posteriore	CHUDAN- CHI-TSUKI
39. Colpo diretto basso in avanti con punta posteriore	GEDAN- CHI-TSUKI
40. Esercizio in coppia – 14-22 e 38	KIHON-KUMITE