

**Явара** - это деревянный или металлический круглый стержень длиной от 12 до 18 см и диаметром 1,5-3 см. Его зажимают в кулаке таким образом, чтобы концы стержня выступали из него вверх и вниз не меньше, чем на 1 см и не больше, чем на 4 см. Сами концы стержня у **явары** могут быть плоскими, срезанными под углом или заостренными, либо иметь утолщения.



Вообще говоря, **явару** можно держать по-разному, но обычно ее держат за середину. Такой хват усиливает удар кулаком подобно свинчатке и делает его «правильным», что весьма существенно для тех, кто не занимался боксом или каратэ. Концами стержня, выступающими из кулака, удобно выполнять колющие, тычковые и режущие (точнее, царапающие) удары во всех направлениях. Основные цели при ударе

### **яварой**

- кисти, предплечья, локти и плечи противника, а также голова, шея и живот.