

Le Bando (ou Thaïng) : c'est la « self-défense à mains nues ». On y apprend les différentes formes de neutralisation d'un adversaire, le combat à grande distance ou a contrario le combat au corps à corps, le combat contre un adversaire armé ou contre un adversaire de gabarit plus imposant, etc. Le répertoire des apprentissages est donc très vaste : gestuelle de défense (déviations, absorptions, déroberments, etc), technique de percussion, de contrôle, de projection et de soumission (clés, pressions, étouffements, etc.).



Technique de Buffle

Le bando a défini des principes de combat qui régissent l'attitude à adopter en cas d'agression. On les retrouve notamment dans le « système martial des moines » ou [pongyi-thaing](#), par exemple : esquiver l'attaque adverse, détourner l'arme, sortir de l'axe offensif adverse, absorber les chocs, etc., et surtout « utiliser l'attaque adverse à son propre avantage ». Tout cela, afin de sortir le plus indemne du combat.



Technique de Cobra

Le bando, c'est également l'utilisation du comportement animal, non pas seulement au niveau gestuel ou technique, mais surtout dans l'exploitation des comportements stratégiques propres aux animaux : solutions défensives, intimidation de l'agresseur et tentative de dissuasion (parade et danse préparatoire), manoeuvres de l'agresseur (manipulations et tromperies) et stratagèmes de tous ordres. Pour exemple, on trouve déviations et percussions combinées à deux mains de l'aigle, charges, blocages et frappes « en bâton » du buffle, attaques vives des centres vitaux du cobra et de la vipère, défenses combinées, saisies et clés « explosives » de la panthère et du tigre, saisies, étouffements et poussées du boa (python), etc.



Technique de Sanglier



Technique d'Aigle



Technique de Panthère