

2.2.9 El banco

El Bang Den o banco, es una de las armas que ha sido originada por la gente común en la época en que las armas de filo o de metal eran sólo utilizadas por las personas del ejército o gente de la realeza. Su manejo requiere de un buen estado físico, debido al peso del mismo y al gran contenido de técnicas de difícil ejecución. Esta arma fue diseñada con técnicas tanto para la defensa como así también para los ataques y para ser utilizado contra todo tipo de armas.

En las formas de banco del estilo Choy Li Fat, se puede ver la ejecución de las técnicas propias de mano de este (Hua Choy, Sou Choy, ganchos, golpes descendentes), realizadas con el banco. Logrando así mejorar los golpes básicos del estilo mediante el entrenamiento con el sobrepeso que da esta arma.

Usualmente era muy común encontrar este tipo de banco en las casas de té, hasta el advenimiento de la fabricación de muebles más modernos.

