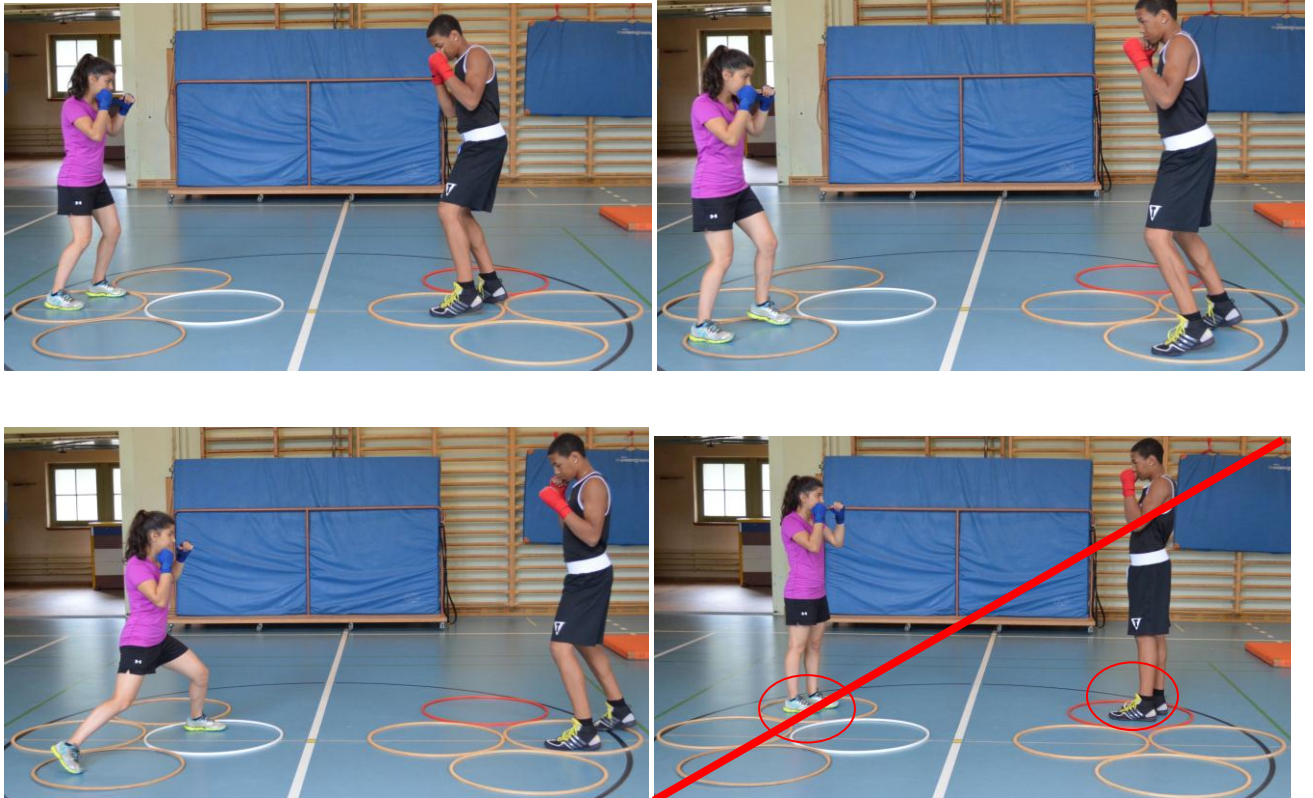


A5) Forza di salto e posizione corretta dei piedi



Descrizione

Posizione di partenza

Posizione da pugilato di base. **I piedi corrispondono alla larghezza delle spalle** e toccano quasi il bordo del cerchio.

Svolgimento

Un pugile guida, il secondo cerca di ricreare abbastanza velocemente la stessa distanza.

Come

Muoversi in modo dinamico sulle punte dei piedi. Controllare in continuazione se la posizione dei piedi è corretta (non troppo stretta).

- Dopo una serie invertire i ruoli.