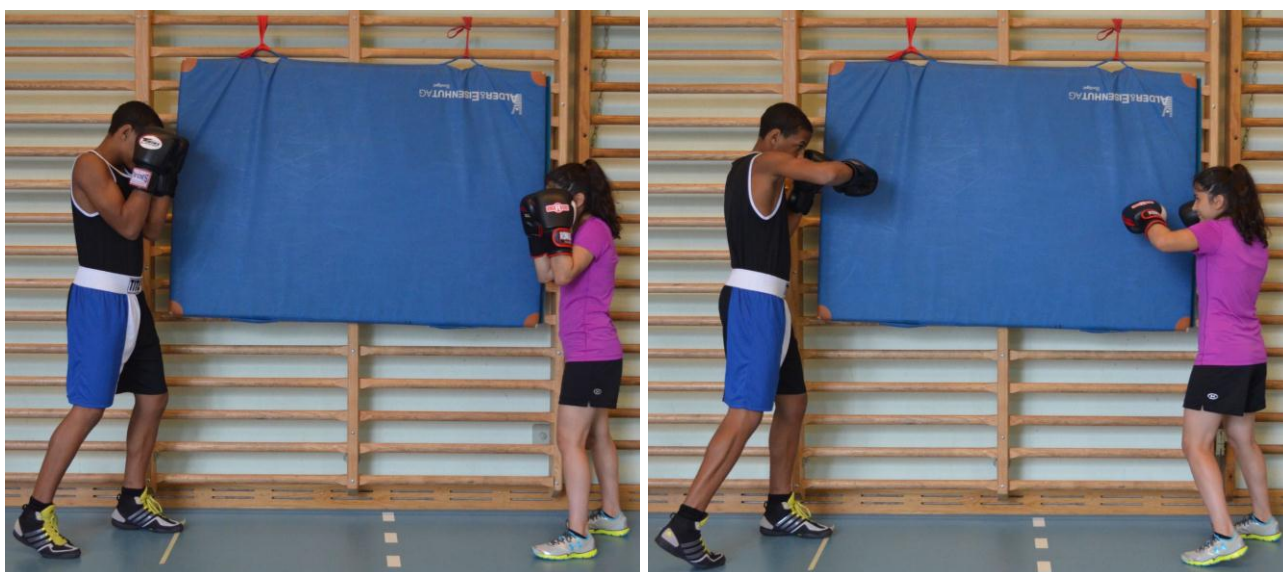
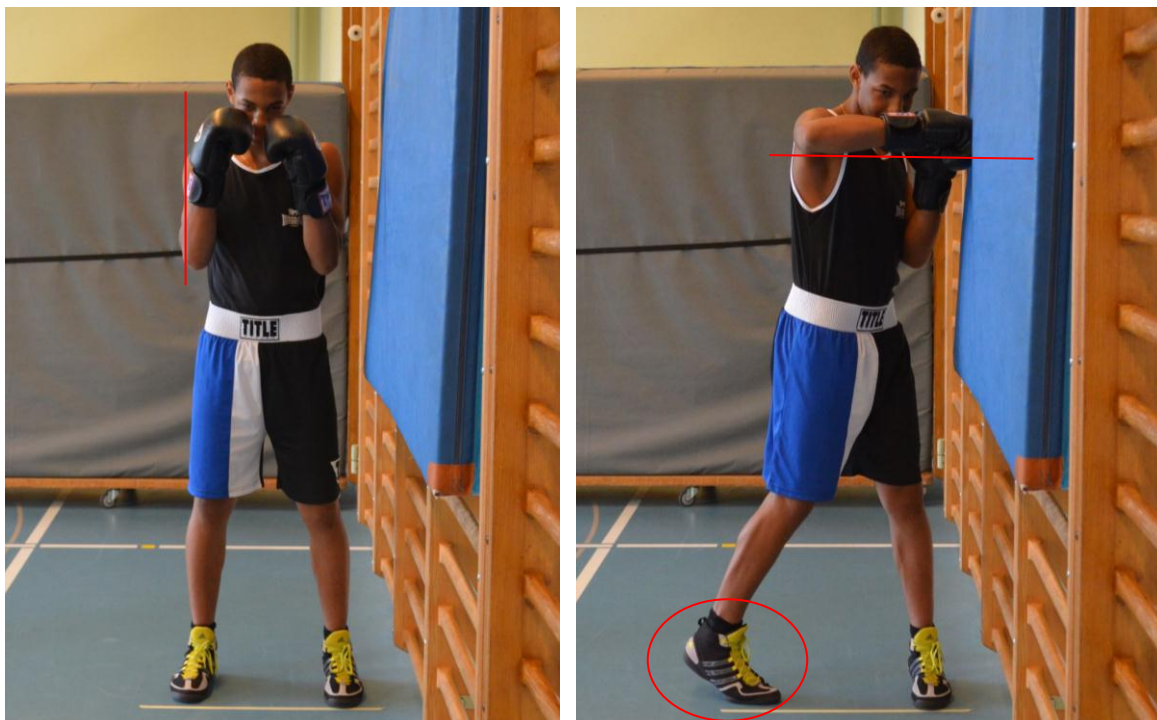


B1) Gancio laterale



Descrizione

- Posizione di partenza** Tenere entrambe le mani alle tempie, i gomiti sono vicini alle costole e il mento è abbassato. I piedi sono paralleli o nella posizione da pugilato (per allievi avanzati).
- Posizione finale** Il gomito e il pugno sono all'altezza della spalla (avambraccio orizzontale), rotazione del torso (caviglia girata verso l'esterno di 30-45°).

Come Effettuare il colpo con forza ma in modo controllato. Attivare bene la muscolatura del polso.

- Cambio lato dopo una serie.