

B2) Directs



Critères:

Position de départ: Deux poings aux tempes, coudes près des côtes, menton abaissé.
Pieds parallèles ou décalés en position de boxe (avancés).

Position finale: Bras complètement tendu, revers de la main orienté vers le haut, l'épaule couvre le menton, rotation des hanches (talon tourné vers l'extérieur à 30-45°), deuxième poing à la joue, le second coude couvre le ventre.

Exécution: Puissante, mais contrôlée. Bien verrouiller le poignet.