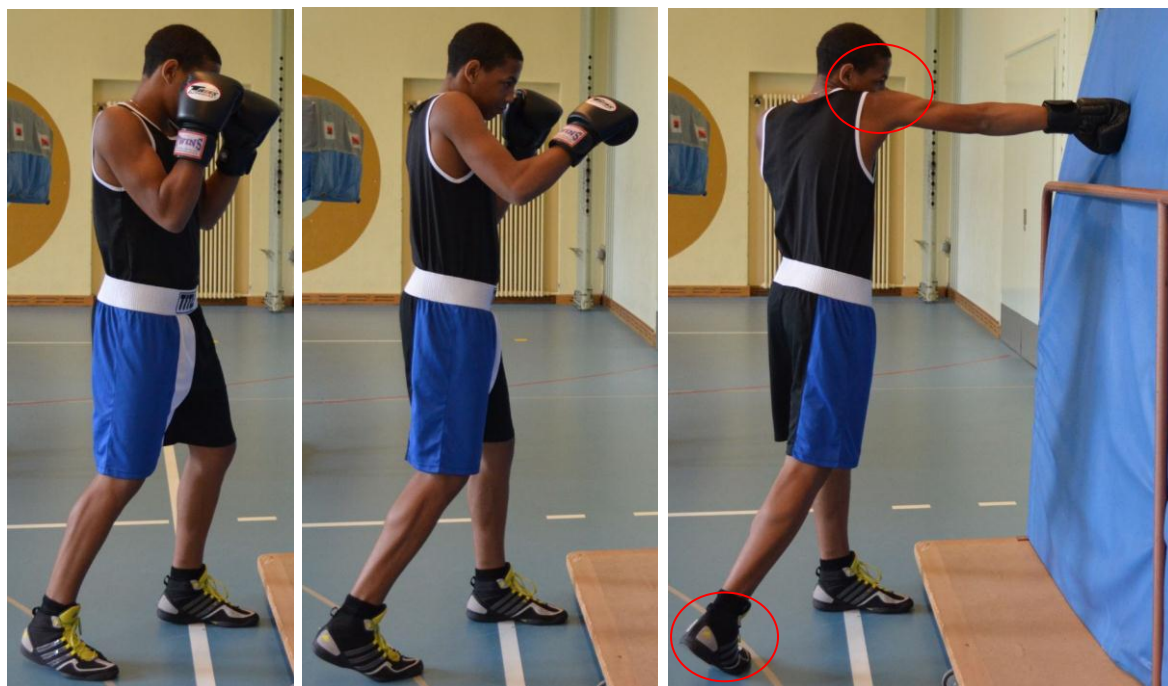


B2) Diretti singoli



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 braccio è completamente esteso, il dorso della mano rivolto verso l'alto, la spalla protegge il mento, rotazione del torso (caviglia girata verso l'esterno di 30-45°), il secondo pugno resta sulla guancia, il secondo gomito protegge l'addome.

Come

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