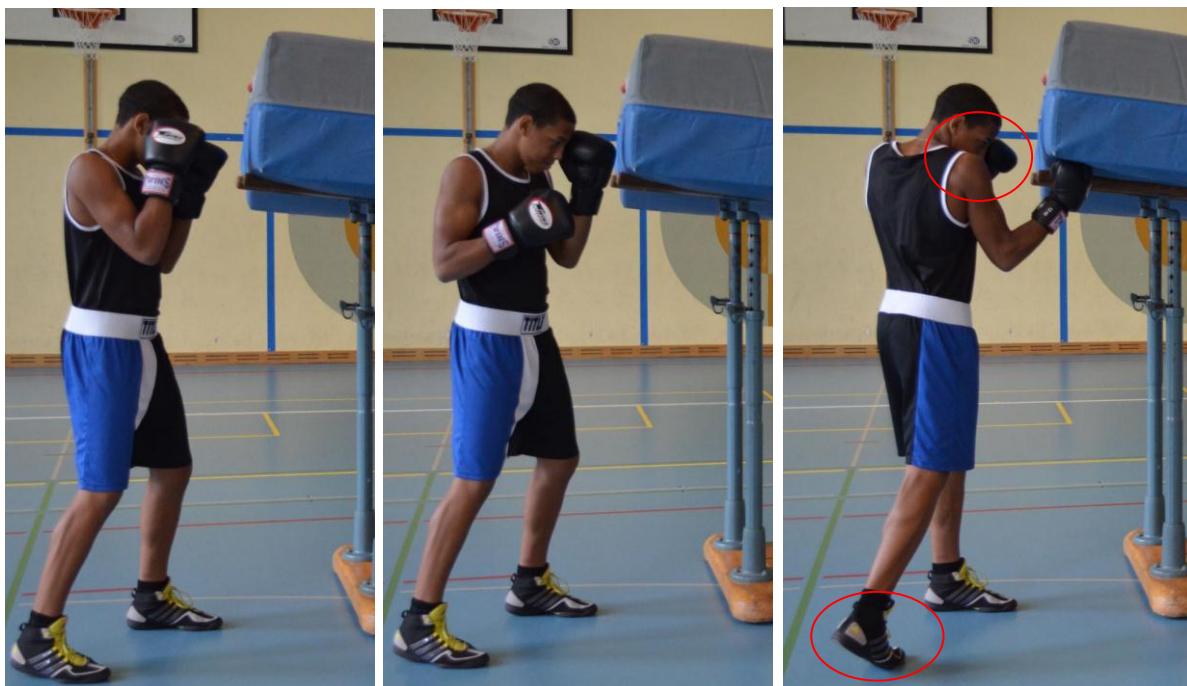


## B4) Montante



### 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 è a 90°, il dorso della mano indica nell'altra direzione rispetto alla testa, la spalla protegge il mento, rotazione del torso (caviglia girata verso l'esterno di 30-45°), il secondo gomito protegge l'addome.

**Come**

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

- Altezza delle sbarre: circa 10 centimetri sotto il mento. Gli staggi sono girati verso l'esterno.