

B5) Serie di tre diretti: testa, addome, testa



Descrizione

Compito

Compiere una serie di tre colpi.
Un diretto verso la testa, un diretto verso l'addome, un diretto verso la testa.

Come

Con forza, spostare decisamente il peso corporeo e ruotare l'addome.
Il secondo pugno tocca lo zigomo.
Attivare bene la muscolatura del polso.

B5b) Serie di cinque diretti



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).

Compito

Serie di 5 colpi sinistro-destro uno dietro l'altro. In seguito piccolo saltello indietro.

Come

Con forza, spostare decisamente il peso corporeo e ruotare l'addome.

Il secondo pugno tocca la tempia.

Attivare bene la muscolatura del polso.