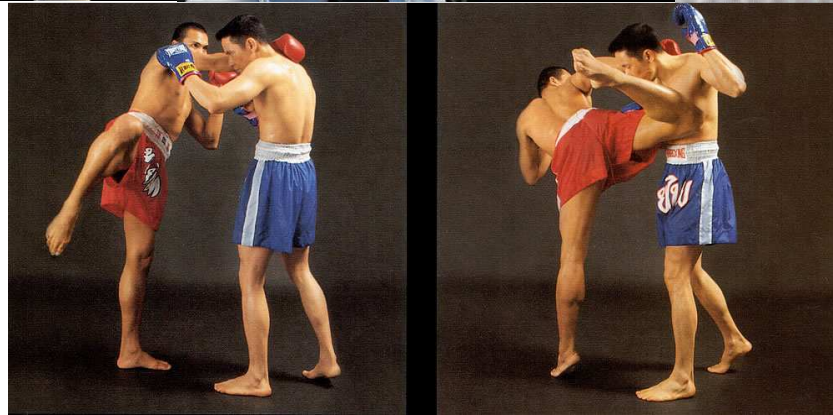


## GINOCCHIO FRONTALE ESEMPI



1. ORIZZONTALE AL CORPO
2. VERTICALE (RISING) ALL TESTA
3. CON DUE MANI
4. CON UNA MANO
5. D'ATTACCO
6. SALTATA

## GINOCCHIO CIRCOLARE ESEMPI



MAWASHI HIZA GERI



1. CON UNA MANO
2. DIRETTA (SENZA ANCA) TALLONE DENTRO O FUORI
3. GIRATA CON ANCA
4. IN SPOSTAMENTO 45° DX SX AVANTI
5. D'ATTACCO
6. SALTATA