

## FORMA NUMERO 2 ANGOLO ROSSO + ANGOLO BLU

### **Master training FORMA NUMERO 2 ANGOLO ROSSO**

Guardia frontale sx (dx) (parti con braccio alternato alla gamba)  
Spostamento laterale sx + chiusura al mento per gancio dx + diretto sx medio  
Spostamento laterale dx + diretto dx + chiusura al mento per gancio sx  
Spostamento indietro + chiusura al mento per gancio dx + diretto sx  
Spostamento avanti + diretto dx + chiusura al mento per gancio sx  
Spostamento laterale sx + chiusura allo sterno dx + gancio sx  
Spostamento laterale dx + gancio dx + chiusura allo sterno sx  
Spostamento indietro + chiusura allo sterno dx + gancio sx  
Spostamento avanti + gancio dx + chiusura allo sterno sx  
Spostamento laterale sx + chiusura al fianco dx + montante sx  
Spostamento laterale dx + montante dx + chiusura al fianco sx  
Spostamento indietro + chiusura al fianco dx + montante sx  
Spostamento avanti + montante dx + chiusura al fianco sx  
Passo avanti dx + diretto sx  
Guardia frontale dx  
Passo indietro dx + diretto dx  
Guardia frontale sx  
Passo avanti dx + gancio sx  
Guardia frontale dx  
Passo indietro dx + diretto dx  
Guardia frontale sx  
Passo avanti dx + montante sx medio  
Guardia frontale dx  
Passo indietro dx + montante dx  
Guardia frontale sx  
    Backfist dx  
    Back hook kick dx  
SCIV. L. AVANTI +PARATA ALTA DEVIATA DX + FRONTALE SX + GOMITO FRONTALE DX  
SCIV. L. INDIETRO + PARATA ALTA DEVIATA SX + DIRETTO DX + CIRCOLARE I. SX  
SCIV. L. AVANTI + PARATA ALTA BLOCCATA DX + CIRCOLARE SX + GOMITO CIRC. DX  
SCIV. L. INDIETRO+PARATA ALTA BLOCCATA SX+GANCIO DX + CIRCOLARE E. SX  
SCIV. L. AVANTI+PARATA BASSA DX+UNCINO SX + GOMITO AXE DX  
SCIV. L. INDIETRO+PARATA BASSA SX+MONTANTE DX+AXE KICK SX I

## FORMA NUMERO 2 ANGOLO ROSSO + ANGOLO BLU

### Master training FORMA NUMERO 2 ANGOLO BLU

Guardia frontale sx (dx) (parti con braccio alternato alla gamba)

Spostamento laterale dx + gancio alto sx + chiusura allo sterno dx

Spostamento laterale sx + parata deviata sx + gancio alto dx

Spostamento avanti + gancio alto sx + schivata interna

Spostamento indietro + schivata esterna + gancio alto dx

Spostamento laterale dx + diretto medio sx + chiusura al mento per gancio dx

Spostamento laterale sx + chiusura al mento per gancio sx + diretto medio dx

Spostamento avanti + diretto sx + chiusura al mento per gancio dx

Spostamento indietro + chiusura al mento per gancio sx + diretto medio dx

Spostamento laterale dx + gancio medio sx + chiusura al mento per montante dx

Spostamento laterale sx + chiusura al mento per montante sx + gancio dx medio

Spostamento avanti + gancio medio sx + schivata indietro

Spostamento indietro + Schivata indietro + gancio dx medio

Passo indietro sx + parata bloccata sx

Guardia frontale dx

Passo avanti sx + parata bloccata dx

Guardia frontale sx

Passa indietro sx + schivata interna esterna

Guardia frontale dx

Passo avanti sx + schivata esterna

Guardia frontale sx

Passo indietro sx + chiusura allo sterno dx

Guardia frontale dx

Passo avanti sx + chiusura allo sterno sx

Guardia Frontale sx

Schivata esterna interna

Schivata bassa

SCIV. L. DIETRO + DIRETTO SX + PARATA BASSA DX + SCHIVATA INTERNA

SCIV. L. AVANTI + DIRETTO DX + PARATA ALTA BLOCCATA DX + SCHIVATA INDIETRO

SCIV. L. INDIETRO + DIRETTO DX + SCHIVATA E. + PARATA LAT. ALTA ESTERNA SX

SCIV. L. AVANTI + DIRETTO SX + SCHIVATA I-E + CIRCOLARE I. DX

SCIV. L. INDIETRO + FRONT K. M. SX + PARATA L. A. DX + PARATA ALTA FRONTALE DX

SCIV. L. AVANTI + LATERALE SX MEDIO + CHIUSURA AL MENTO SX + SCHIVATA INDIETRO

## FORMA NUMERO 2 ANGOLO ROSSO + ANGOLO BLU

### Master training FORMA NUMERO 2

Guardia frontale sx (dx) (parti con braccio alternato alla gamba)  
Spostamento laterale sx + chiusura al mento per gancio dx + diretto sx medio  
Spostamento laterale dx + gancio alto sx + chiusura allo sterno dx  
Spostamento laterale dx + diretto dx + chiusura al mento per gancio sx  
Spostamento laterale sx + parata deviata sx + gancio alto dx  
Spostamento indietro + chiusura al mento per gancio dx + diretto sx  
Spostamento avanti + gancio alto sx + schivata interna  
Spostamento avanti + diretto dx + chiusura al mento per gancio sx  
Spostamento indietro + schivata esterna + gancio alto dx  
Spostamento laterale sx + chiusura allo sterno dx + gancio sx  
Spostamento laterale dx + diretto medio sx + chiusura al mento per gancio dx  
Spostamento laterale dx + gancio dx + chiusura allo sterno sx  
Spostamento laterale sx + chiusura al mento per gancio sx + diretto medio dx  
Spostamento indietro + chiusura allo sterno dx + gancio sx  
Spostamento avanti + diretto sx + chiusura al mento per gancio dx  
Spostamento avanti + gancio dx + chiusura allo sterno sx  
Spostamento indietro + chiusura al mento per gancio sx + diretto medio dx  
Spostamento laterale sx + chiusura al fianco dx + montante sx  
Spostamento laterale dx + gancio medio sx + chiusura al mento per montante dx  
Spostamento laterale dx + montante dx + chiusura al fianco sx  
Spostamento laterale sx + chiusura al mento per montante sx + gancio dx medio  
Spostamento indietro + chiusura al fianco dx + montante sx  
Spostamento avanti + gancio medio sx + schivata indietro  
Spostamento avanti + montante dx + chiusura al fianco sx  
Spostamento indietro + Schivata indietro + gancio dx medio  
Passo avanti dx + diretto sx  
Passo indietro sx + parata bloccata sx  
Guardia frontale dx  
Guardia frontale dx  
Passo indietro dx + diretto dx  
Passo avanti sx + parata bloccata dx  
Guardia frontale sx  
Guardia frontale sx  
Passo avanti dx + gancio sx  
Passo indietro sx + schivata interna esterna  
Guardia frontale dx  
Guardia frontale dx  
Passo indietro dx + diretto dx  
Passo avanti sx + schivata esterna  
Guardia frontale sx  
Guardia frontale sx  
Passo avanti dx + montante sx medio  
Passo indietro sx + chiusura allo sterno dx  
Guardia frontale dx  
Guardia frontale dx  
Passo indietro dx + montante dx  
Passo avanti sx + chiusura allo sterno sx  
Guardia frontale sx  
Guardia Frontale sx  
Backfist dx  
Schivata esterna interna  
Back hook kick dx  
Schivata bassa  
SCIV. L. AVANTI + PARATA ALTA DEVIATA DX + FRONTALE SX + GOMITO FRONTALE DX  
SCIV. L. DIETRO + DIRETTO SX + PARATA BASSA DX + SCHIVATA INTERNA  
SCIV. L. INDIETRO + PARATA ALTA DEVIATA SX + DIRETTO DX + CIRCOLARE I. SX  
SCIV. L. AVANTI + DIRETTO DX + PARATA ALTA BLOCCATA DX + SCHIVATA INDIETRO  
SCIV. L. AVANTI + PARATA ALTA BLOCCATA DX + CIRCOLARE SX + GOMITO CIRC. DX  
SCIV. L. INDIETRO + DIRETTO DX + SCHIVATA E. + PARATA LAT. ALTA ESTERNA SX  
SCIV. L. INDIETRO + PARATA ALTA BLOCCATA SX + GANCIO DX + CIRCOLARE E. SX  
SCIV. L. AVANTI + DIRETTO SX + SCHIVATA I-E + CIRCOLARE I. DX  
SCIV. L. AVANTI + PARATA BASSA DX + UNCINO SX + GOMITO AXE DX  
SCIV. L. INDIETRO + FRONT K. M. SX + PARATA L. A. DX + PARATA ALTA FRONTALE DX  
SCIV. L. INDIETRO + PARATA BASSA SX + MONTANTE DX + AXE KICK SX I  
SCIV. L. AVANTI + LATERALE SX MEDIO + CHIUSURA AL MENTO SX + SCHIVATA INDIETRO