

angolorosso			angoloblu		
guardia	tecnica	movimento	guardia	tecnica	movimento
m.frontale sx	diretto sx		m.frontale sx	parata alta interna dx	
frontale sx	diretto dx		frontale sx	parata alta interna sx	
m.frontale sx	gomito circolare sx		m.frontale sx	parata alta esterna dx	
frontale sx	gomito circolare dx		frontale sx	parata alta esterna sx	
m.frontale sx	gancio sx		m.frontale sx	semi spost. ind.	
frontale sx	gancio dx		frontale sx	semi spost. ind.	
m.frontale sx	parata alta interna sx		m.frontale sx	diretto dx	
frontale sx	parata alta interna dx		frontale sx	diretto sx	
m.frontale sx	parata alta esterna sx		m.frontale sx	calcio circolare dx	
frontale sx	parata alta esterna dx		frontale sx	calcio circolare sx	
m.frontale sx	parata media interna sx		m.frontale sx	diretto dx	
frontale sx	parata media interna dx		frontale sx	diretto sx	
m.frontale sx	parata media esterna sx		m.frontale sx	calcio circolare dx	
frontale sx	parata media esterna dx		frontale sx	calcio circolare sx	
m.frontale sx	parata bassa sx		m.frontale sx	calcio frontale sx	
frontale sx	parata bassa dx		frontale sx	calcio frontale dx	
laterale sx	colpo col dorso sx		laterale sx	parata alta interna sx	
frontale sx	ginocchio frontale sx		frontale sx	parata bassa sx	
	ginocchio frontale dx			parata bassa dx	
	calcio frontale sx			parata bassa sx	
	calcio frontale dx			parata bassa dx	
	ginocchio circolare sx			semi spost. Indietro	
	ginocchio circolare dx			semi spost. Indietro	
	calcio circolare sx			parata alta esterna dx	
	calcio circolare dx			parata alta esterna sx	
	calcio circolare sx			parata media esterna dx	
	calcio circolare dx			parata media esterna sx	
	diretto sx +diretto dx	semi spost. avanti		parata dx & sx	semi spost. indietro
	diretto sx +diretto dx	semi spost. indietro		parata dx & sx	semi spost. avanti
	diretto sx +diretto dx	spost. avanti		parata dx & sx	spost. indietro
	diretto sx +diretto dx	spost. indietro		parata dx & sx	spost. avanti
	diretto sx +diretto dx	passo avanti		parata dx & sx	passo indietro
	diretto sx +diretto dx	passo indietro		parata dx & sx	passo avanti
	gomito circolare sx & dx	semi spost. avanti		parata e. dx & sx	semi spost. indietro
	gomito circolare sx & dx	semi spost. indietro		parata e. dx & sx	semi spost. avanti
	gomito circolare sx & dx	spost. avanti		parata e. dx & sx	spost. indietro
	gomito circolare sx & dx	spost. indietro		parata e. dx & sx	spost. avanti
	gomito circolare sx & dx	passo avanti		parata e. dx & sx	passo indietro
	gomito circolare sx & dx	passo indietro		parata e. dx & sx	passo avanti
	gancio sx & dx	semi spost. avanti		parata sx & dx	semi spost. indietro
	gancio sx & dx	semi spost. indietro		parata sx & dx	semi spost. avanti
	gancio sx & dx	spost. avanti		parata sx & dx	spost. indietro
	gancio sx & dx	spost. indietro		parata sx & dx	spost. avanti
	gancio sx & dx	passo avanti		parata sx & dx	passo indietro
	gancio sx & dx	passo indietro		parata sx & dx	passo avanti
	parata alta i. sx & dx	semi spost. avanti		gancio sx & dx	semi spost. indietro
	parata alta i. sx & dx	semi spost. indietro		gancio sx & dx	semi spost. avanti
	parata alta i. sx & dx	spost. avanti		gancio sx & dx	spost. indietro
	parata alta i. sx & dx	spost. indietro		gancio sx & dx	spost. avanti
	parata alta i. sx & dx	passo avanti		gancio sx & dx	passo indietro
	parata alta i. sx & dx	passo indietro		gancio sx & dx	passo avanti
	parata alta e. sx & dx	semi spost. avanti		g.circ. dx & sx	semi spost. indietro
	parata alta e. sx & dx	semi spost. indietro		g.circ. dx & sx	semi spost. avanti
	parata alta e. sx & dx	spost. avanti		g.circ. dx & sx	spost. indietro

angolorosso			angoloblu		
guardia	tecnica	movimento	guardia	tecnica	movimento
	parata alta e. sx & dx	spost. indietro		g.circ. dx & sx	spost. avanti
	parata alta e. sx & dx	passo avanti		g.circ. dx & sx	passo indietro
	parata alta e. sx & dx	passo indietro		g.circ. dx & sx	passo avanti
	parata m. i. sx & dx	semi spost. avanti		dirretto dx&sx	semi spost. indietro
	parata m. i. sx & dx	semi spost. indietro		dirretto dx&sx	semi spost. avanti
	parata m. i. sx & dx	spost. avanti		dirretto dx&sx	spost. indietro
	parata m. i. sx & dx	spost. indietro		dirretto dx&sx	spost. avanti
	parata m. i. sx & dx	passo avanti		dirretto dx&sx	passo indietro
	parata m. i. sx & dx	passo indietro		dirretto dx&sx	passo avanti
	parata m. e. sx & dx	semi spost. avanti		c.circolare dx & sx	semi spost. indietro
	parata m. e. sx & dx	semi spost. indietro		c.circolare dx & sx	semi spost. avanti
	parata m. e. sx & dx	spost. avanti		c.circolare dx & sx	spost. indietro
	parata m. e. sx & dx	spost. indietro		c.circolare dx & sx	spost. avanti
	parata m. e. sx & dx	passo avanti		c.circolare dx & sx	passo indietro
	parata m. e. sx & dx	passo indietro		c.circolare dx & sx	passo avanti
	parata bassa sx & dx	semi spost. avanti		c.frontale sx & dx	semi spost. indietro
	parata bassa sx & dx	semi spost. indietro		c.frontale sx & dx	semi spost. avanti
	parata bassa sx & dx	spost. avanti		c.frontale sx & dx	spost. indietro
	parata bassa sx & dx	spost. indietro		c.frontale sx & dx	spost. avanti
	parata bassa sx & dx	passo avanti		c.frontale sx & dx	passo indietro
	parata bassa sx & dx	passo indietro		c.frontale sx & dx	passo avanti
laterale sx	colpo col dorso sx	semi spost. avanti	laterale sx	parata alta esterna sx	semi spost. indietro
laterale sx	colpo col dorso sx	semi spost. indietro	laterale sx	parata alta esterna sx	semi spost. avanti
laterale sx	colpo col dorso sx	spost. avanti	laterale sx	parata alta esterna sx	spost. indietro
laterale sx	colpo col dorso sx	spost. indietro	laterale sx	parata alta esterna sx	spost. avanti
laterale sx	colpo col dorso dx	passo avanti	laterale sx	parata alta esterna dx	passo indietro
laterale sx	colpo col dorso sx	passo indietro	laterale sx	parata alta esterna sx	passo avanti
frontale sx	gin. front. Dx	semi spost. avanti	frontale sx	parata bassa dx	semi spost. indietro
	gin. front. sx	semi spost. indietro		parata bassa sx	semi spost. avanti
	gin. front. Dx	spost. avanti		parata bassa dx	spost. indietro
	gin. front. sx	spost. indietro		parata bassa sx	spost. avanti
	gin. front. Dx	passo avanti		parata bassa dx	passo indietro
	gin. front. Sx	passo indietro		parata bassa sx	passo avanti
	c. front. Dx	semi spost. avanti		parata alta interna dx	semi spost. indietro
	c. front. sx	semi spost. indietro		parata alta interna sx	semi spost. avanti
	c. front. Dx	spost. avanti		parata alta interna dx	spost. indietro
	c. front. sx	spost. indietro		parata alta interna sx	spost. avanti
	c. front. Dx	passo avanti		parata alta interna dx	passo indietro
	c. front. Sx	passo indietro		parata alta interna sx	passo avanti
	g. circ. Dx	semi spost. avanti		(chiusura di gamba sx)	semi spost. indietro
	g. circ. sx	semi spost. indietro		(chiusura di gamba dx)	semi spost. avanti
	g. circ. Dx	spost. avanti		(chiusura di gamba sx)	spost. indietro
	g. circ. sx	spost. indietro		(chiusura di gamba dx)	spost. avanti
	g. circ. Dx	passo avanti		(chiusura di gamba sx)	passo indietro
	g. circ. Sx	passo indietro		(chiusura di gamba dx)	passo avanti
	c. circ. Dx	semi spost. avanti			semi spost. indietro
	c. circ. sx	semi spost. indietro			semi spost. avanti
	c. circ. Dx	spost. avanti			spost. indietro
	c. circ. sx	spost. indietro			spost. avanti
	c. circ. Dx	passo avanti			passo indietro
	c. circ. Sx	passo indietro			passo avanti
laterale sx	colpo col dorso sx				
frontale sx	dirretto dx				
laterale sx	circolare sx	spost. avanti			
	colpo col dorso sx				

angolorosso			angoloblu		
guardia	tecnica	movimento	guardia	tecnica	movimento
frontale sx	diretto sx diretto dx gancio sx				
	parata alta e sx diretto dx				
	parata alta i sx diretto dx				
	parata media e sx diretto dx				
	parata media i sx diretto dx				
	parata bassa sx diretto dx				
	diretto sx diretto dx calcio frontale dx				
	diretto sx diretto dx calcio frontale dx	passo avanti passo indietro			
frontale dx	calcio frontale sx diretto sx diretto dx	spost. avanti			
frontale sx	calcio circolare dx diretto sx gancio dx	passo avanti			