

SPACELESS KICKBOXING FIGURE

GUARDIA FRONTALE SX

GUARDIA FRONTALE SX

calcio circolare alto dx

PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX

calcio circolare alto sx

PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX

CALCIO FRONTALE DX

parata bassa esterna interna sx

diretto dx

PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE DX

diretto sx su cambio guardia avanti

PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE SX SU CAMBIO GUARDIA DIETRO

GUARDIA LATERALE DX

GUARDIA FRONTALE DX

PUGNO DORSOMANO DX

diretto dx

CALCIO UNCINO DX SU SCIVOLATA LUNGA

blocco frontale sx alla coscia

GANCIO DX 45° VS L'ALTO SU PIEDE DX AFFIANCO AL SX

chiusura al mento per gancio sx + schivata indietro

MONTANTE SX SU PIEDE SX DIETRO

calcio circolare alto sx

PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX

calcio circolare alto dx

PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX

CALCIO FRONTALE SX

parata bassa esterna interna dx

diretto sx

PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE SX

diretto dx su cambio guardia avanti

PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE DX SU CAMBIO GUARDIA DIETRO

GUARDIA FRONTALE SX

GUARDIA LATERALE SX

PUGNO DORSOMANO SX

diretto sx

CALCIO UNCINO SX SU SCIVOLATA LUNGA

blocco frontale dx alla coscia

GANCIO SX 45° VS L'ALTO SU PIEDE SX AFFIANCO AL PIEDE DX

chiusura al mento per gancio dx

MONTANTE DX SU PIEDE DX DIETRO

CIRCOLARE ESTERNO DX 360°

spazzata bassa circolare esterna 360° con il collo del piede sx

PASSO AVANTI

CALCIO UNCINO DX 360°

CALCIO CIRCOLARE BASSO DX SU SWICH

spazzata bassa uncino 360° con la gamba dx

block low kick sx su swich

GUARDIA FRONTALE DX

GUARDIA FRONTALE DX

CIRCOLARE ESTERNO SX 360°

spazzata bassa circolare esterna 360° con il collo del piede dx + PASSO AVANTI

CALCIO UNCINO DX 360°

spazzata bassa uncino 360° con la gamba sx

CALCIO CIRCOLARE BASSO SX SU SWICH

block low kick dx su swich

GUARDIA FRONTALE SX

GUARDIA FRONTALE SX

GANCIO SX

CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX

GANCIO DX + su cambio guardia avanti

CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX SU CAMBIO GUARDIA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE DX

GUARDIA FRONTALE DX

CALCIO CIRCOLARE MEDIO DX

parata laterale esterna media sx

GANCIO SX

schivata bassa

GANCIO DX

schivata esterna interna

gancio dx

SPACELESS KICKBOXING FIGURE

CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX

calcio circolare esterno sx + cambio guardia avanti

CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX SU CAMBIO GUARDIA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE SX

GUARDIA FRONTALE SX

CALCIO CIRCOLARE MEDIO SX

parata laterale esterna media dx

GANCIO DX

schivata bassa

GANCIO SX

schivata esterna interna

CALCIO UNCINO DX VERSO DESTRA 90°

piede sx 45° avanti sx + parata alta laterale dx su guardia dx su piede scaccia piede

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90°

GUARDIA FRONTALE DX

MONTANTE ALTO SX

chiusura al mento per montante dx

MONTANTE MEDIO DX

chiusura allo sterno sx

CALCIO CIRCOLARE INTERNO SX

schivata indietro + piede scaccia piede 45° avanti dx

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90°

GUARDIA FRONTALE SX

DIRETTO DX

parata alta deviata sx

calcio laterale medio sx + piede sx vicino dx + calcio laterale medio dx

PARATA BASSA SX

PARATA BASSA DX

DIRETTO SX SU CAMBIO GUARDIA AVANTI

+ piede dx vicino sx + piede sx indietro + parata deviata alta dx

+ piede dx 45° a dx + piede sx vicino a dx + piede dx dietro

GUARDIA FRONTALE DX

GUARDIA FRONTALE SX

CALCIO UNCINO SX VERSO SINISTRA 90°

block sx frontale

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90°

GUARDIA FRONTALE SX

MONTANTE ALTO DX

chiusura al mento per montante sx

MONTANTE SX MEDIO

chiusura allo sterno dx

CALCIO CIRCOLARE INTERNO DX

schivata indietro + semipostamento sx avanti 45° sx + piede scaccia piede 45° avanti sx e piede sx indietro

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90°

GUARDIA FRONTALE DX

CIRCOLARE ALTO SX

schivata interna + axe kick sx interno

SCHIVATA INTERNA

diretto dx corpo

CHIUSURA ALLA STERNO DX

SWING SX

schivata interna

counter dx

SCHIVATA ESTERNA

Montante medio sx

CHIUSURA ALLA STERNO SX

SWING DX

Frontale sx medio su schivata indietro

Diretto sx alto

PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) SX

Circolare sx medio

PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA DX

Backfist sx

SCHIVATA ESTERNA INTERNA

CIRCOLARE INTERNO DX

Schivata indietro + circolare dx medio

CIRCOLARE ESTERNO SX

Circolare dx basso

DIRETTO ALTO SX

Parata deviata dx

SPACELESS KICKBOXING FIGURE

DIRETTO ALTO DX
Parata deviata sx
DIRETTO ALTO SX
Diretto alto dx
DIRETTO ALTO DX SU CAMBIO GAMBA INDIETRO
Diretto alto sx su cambio guardia avanti
GUARDIA FRONTALE SX
GUARDIA FRONTALE SX
CIRCOLARE ALTO DX
schivata interna + axe kick dx interno
SCHIVATA INTERNA
diretto sx corpo
CHIUSURA ALLO STERNO SX
SWING DX
schivata interna
counter sx
SCHIVATA ESTERNA
CHIUSURA ALLA STERNO DX
SWING SX
Frontale dx medio su schivata indietro
Diretto dx alto
PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) DX
Circolare Dx medio
PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA SX
Backfist Dx
SCHIVATA ESTERNA INTERNA
CIRCOLARE INTERNO SX
Schivata indietro + circolare sx medio
CIRCOLARE ESTERNO DX
Circolare Sx basso

SPACELESS KICKBOXING FIGURE

RED CORNER

GUARDIA FRONTALE SX

PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX
PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX
CALCIO FRONTALE DX
PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE DX
PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE SX SU CAMBIO GUARDIA DIETRO

GUARDIA LATERALE DX

GUARDIA FRONTALE DX

PUGNO DORSOMANO DX
CALCIO UNCINO DX SU SCIVOLATA LUNGA
GANCIO DX 45° VS L'ALTO SU PIEDE DX AFFIANCO AL SX
MONTANTE SX SU PIEDE SX DIETRO
PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX
PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX
CALCIO FRONTALE SX
PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE SX
PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE DX SU CAMBIO GUARDIA DIETRO

GUARDIA LATERALE SX

PUGNO DORSOMANO SX
CALCIO UNCINO SX SU SCIVOLATA LUNGA
GANCIO SX 45° VS L'ALTO SU PIEDE SX AFFIANCO AL PIEDE DX
MONTANTE DX SU PIEDE DX DIETRO
CIRCOLARE ESTERNO DX 360°
CALCIO UNCINO DX 360°
CALCIO CIRCOLARE BASSO DX SU SWICH

GUARDIA FRONTALE DX

CIRCOLARE ESTERNO SX 360°
CALCIO UNCINO DX 360°
CALCIO CIRCOLARE BASSO SX SU SWICH

GUARDIA FRONTALE SX

CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX
CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX SU CAMBIO GUARDIA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE DX

CALCIO CIRCOLARE MEDIO DX
GANCIO SX
GANCIO DX
CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX
CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX SU CAMBIO GUARDIA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE SX

CALCIO CIRCOLARE MEDIO SX
GANCIO DX
GANCIO SX
CALCIO UNCINO DX VERSO DESTRA 90°

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90°

MONTANTE ALTO SX
MONTANTE MEDIO DX
CALCIO CIRCOLARE INTERNO SX

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90°

DIRETTO DX
PARATA BASSA SX
PARATA BASSA DX
DIRETTO SX SU CAMBIO GUARDIA AVANTI

GUARDIA FRONTALE DX

CALCIO UNCINO SX VERSO SINISTRA 90°

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90°

MONTANTE ALTO DX
MONTANTE SX MEDIO
CALCIO CIRCOLARE INTERNO DX

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90°

CIRCOLARE ALTO SX
SCHIVATA INTERNA
CHIUSURA ALLA STERNO DX
SWING SX
SCHIVATA ESTERNA
CHIUSURA ALLA STERNO SX
SWING DX
PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) SX

SPACELESS KICKBOXING FIGURE

PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA DX
SCHIVATA ESTERNA INTERNA
CIRCOLARE INTERNO DX
CIRCOLARE ESTERNO SX
DIRETTO ALTO SX
DIRETTO ALTO DX
DIRETTO ALTO SX
DIRETTO ALTO DX SU CAMBIO GAMBA INDIETRO
GUARDIA FRONTALE SX
CIRCOLARE ALTO DX
SCHIVATA INTERNA
CHIUSURA ALLO STERNO SX
SWING DX
SCHIVATA ESTERNA
CHIUSURA ALLA STERNO DX
SWING SX
PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) DX
PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA SX
SCHIVATA ESTERNA INTERNA
CIRCOLARE INTERNO SX
CIRCOLARE ESTERNO DX

SPACELESS KICKBOXING FIGURE

BLUE CORNER

GUARDIA FRONTALE SX

calcio circolare alto dx

calcio circolare alto sx

parata bassa esterna interna sx

diretto dx

diretto sx su cambio guardia avanti

GUARDIA FRONTALE DX

diretto dx

blocco frontale sx alla coscia

chiusura al mento per gancio sx + schivata indietro

calcio circolare alto sx

calcio circolare alto dx

parata bassa esterna interna dx

diretto sx

diretto dx su cambio guardia avanti

GUARDIA FRONTALE SX

diretto sx

blocco frontale dx alla coscia

chiusura al mento per gancio dx

spazzata bassa circolare esterna 360° con il collo del piede sx

PASSO AVANTI

spazzata bassa uncino 360° con la gamba dx

block low kick sx su swich

GUARDIA FRONTALE DX

spazzata bassa circolare esterna 360° con il collo del piede dx + PASSO AVANTI

spazzata bassa uncino 360° con la gamba sx

block low kick dx su swich

GUARDIA FRONTALE SX

GANCIO SX

GANCIO DX + su cambio guardia avanti

GUARDIA FRONTALE DX

parata laterale esterna media sx

schivata bassa

schivata esterna interna

gancio dx

calcio circolare esterno sx + cambio guardia avanti

GUARDIA FRONTALE SX

parata laterale esterna media dx

schivata bassa

schivata esterna interna

piede sx 45° avanti sx + parata alta laterale dx su guardia dx su piede scaccia piede

GUARDIA FRONTALE DX

chiusura al mento per montante dx

chiusura allo sterno sx

schivata indietro + piede scaccia piede 45° avanti dx

GUARDIA FRONTALE SX

parata alta deviata sx

calcio laterale medio sx + piede sx vicino dx + calcio laterale medio dx

+ piede dx vicino sx + piede sx indietro + parata deviata alta dx

+ piede dx 45° a dx + piede sx vicino a dx + piede dx dietro

GUARDIA FRONTALE SX

block sx frontale

GUARDIA FRONTALE SX

chiusura al mento per montante sx

chiusura allo sterno dx

schivata indietro + semispostamento sx avanti 45° sx + piede scaccia piede 45° avanti sx e piede sx indietro

GUARDIA FRONTALE DX

schivata interna + axe kick sx interno

diretto dx corpo

schivata interna

counter dx

Montante medio sx

Frontale sx medio su schivata indietro

Diretto sx alto

Circolare sx medio

Backfist sx

Schivata indietro + circolare dx medio

Circolare dx basso

Parata deviata dx

SPACELESS KICKBOXING FIGURE

Parata deviata sx
Diretto alto dx
Diretto alto sx su cambio guardia avanti
GUARDIA FRONTALE SX
schivata interna + axe kick dx interno
diretto sx corpo
schivata interna
counter sx
Frontale dx medio su schivata indietro
Diretto dx alto
Circolare Dx medio
Backfist Dx
Schivata indietro + circolare sx medio
Circolare Sx basso