

## Le "regole d'oro"

### Sguardo

- ▶ -Visione Globale.
- ▶ -No tecniche cieche.
- ▶ -Primo attacco : sguardo.

### Posizione

- ▶ -Mento centro del petto.
- ▶ -Spalle rilassate.
- ▶ -Pugni dal mento in sopra.
- ▶ -Braccia caricate.
- ▶ -Gambe Flesse.
- ▶ -Piedi sulle punte, distanza giusta per stabilità ma facilità di movimento.

### Attacco e difesa

- ▶ -Movimento di un arto o spostamento non modifica posizione degli altri.
- ▶ -Spina dorsale e testa asse del corpo.

### Spostamento

- ▶ -Non incrociare le gambe.

### Respirazione

- ▶ -Espira esplosivamente in attacco, difesa, chiusura.
- ▶ -Bocca chiusa, respirazione nasale.
- ▶ -Espirazione esplosiva indipendente dalla respirazione.