K I C K D E F E N S E P R O G R A M

JAB GOMITO CHIUSO LAVORO DI PIEDE
CROSS " " " "
SWING GOMITO ALTEZZA SPALLE – BRACCIO CORPO 90° – BRACCIO AVAMBRACCIO 90°
HOOK " " " " " "
UPPER BRACCIO AVAMBRACCIO 90° – CARICAMENTO GOMITO SUL CORPO, GOMITO AL FIANCO, PUGNO FIANCO
BACK FIST 1) SU DECALAGE PIEDE AVANZATO } SOLO TORNANDO INDIETRO
2) SU PASSO AVANTI

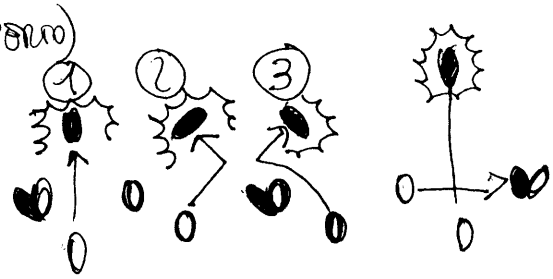
SCHIVATE BASSA TRONCO, BASSA FLETTI GAMBE, INTERNA, ESTERNA, INDIETRO, INTERNA ESTERNA, ESTERNA INTERNA.
1) SGUARDO SEMPRE SULL'AVVERSARIO, COPRIRSI CON LA GUARDIA, LAVORO DI PIEDE X NON CARICARE SCHIENA
ALTEZZA SOMMITA' DEL CAPO LIVELLO SPALLE AVVERSARIO

PARATE ALTA FRONTALE, ALTA LATERALE, DEVIATA ALTA E MEDIA, BLOCCATA FRONTALE, BLOCCATA DALL'ALTO X MONTANTE, INCROCIATA FRONTALE, BLOCCATA MEDIA INTERNA E ESTERNA BASSA INTERNA ED ESTERNA
1) GOMITI VICINO AL CORPO + FORZA, SOLO MOVIMENTI NECESSARI, RESPIRARE COME SU ATTACCO ESEGUENDO

CHIUSURE DI GUARDIA (MENTO SUL PETTO, GOMITI VICINI, CHIUSURA BRACCIO AVAMBRACCIO)
AL MENTO LATERALE, AL MENTO FRONTALE, ALLO STERNO DI GOMITO, AL FIANCO
GINOCCHIO 45°, GINOCCHIO FRONTALE,
NON TROPPO VICINI ALTRONCO O AL VISO, ATTENZIONE AI GOMITI SUL CORPO, ALL'INDIETRO NULLA MASSIMO ALTEZZA TALLONE POSTERIORE

BLOCCAGGI BLOCCAGGIO FRONTALE, BLOCCAGGIO LATERALE

SPOSTAMENTI SCIVOLATA LUNGA AVANTI, SCIVOLATA LUNGA INDIETRO, SCIVOLATA CORTA AVANTI, SCIVOLATA CORTA INDIETRO, USCITA LATERALE SX, USCITA LATERALE DX, PASSO AVANTI, PASSO INDIETRO CAMBIO GUARDIA AVANTI CAMBIO GUARDIA INDIETRO, USCITA 45°, SEMISPOSTAMENTO AVANTI-DIETRO-LATERALE-45°

KICKS DRITTO NEI GENITALI, FRONTALE FRONTALE MEDIO/BASSO (1) DRITTO 2) APERTO)
FRONTALE LATERALE BASSO (3)
REVERSE DE FACE VALTO (SWEEP HIGH)
LOW KICK BASSO
(4) BACK SIDE MEDIO (SU SEMISPOSTAMENTO 45°)

X GOMITI TUTTI
X GINOCCHIA TUTTI
X CLINCH
(DIPENDE DA POSIZIONE)