

## FORMA 1 NEW FOR LESS SPACE

**GUARDIA FRONTALE SX** + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX + CALCIO FRONTALE DX

**GUARDIA FRONTALE SX** + PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE DX + PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE SX SU CAMBIO GUARDIA DIETRO

**GUARDIA LATERALE 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

**GUARDIA FRONTALE DX** + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX + CALCIO FRONTALE SX

**GUARDIA FRONTALE DX** + 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

**GUARDIA FRONTALE SX** + CIRCOLARE ESTERNO DX 360°

**GUARDIA LATERALE DX** (DIETRO) + CALCIO UNCINO SX 360°

**GUARDIA FRONTALE DX** + CIRCOLARE ESTERNO SX 360°

**GUARDIA LATERALE SX** (DIETRO) + CALCIO UNCINO DX 360°

**GUARDIA FRONTALE SX** + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX SU CAMBIO GUARDIA INDIETRO

**GUARDIA FRONTALE DX** + CALCIO CIRCOLARE 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 SX + GANCIO DX + GANCIO SX + CALCIO UNCINO DX VERSO DESTRA 90°

**GUARDIA FRONTALE DX A DX 90°** + MONTANTE SX + MONTANTE 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 DX + MONTANTE SX + CALCIO CIRCOLARE INTERNO DX

**GUARDIA FRONTALE DX A DX 90°** + CIRCOLARE SX+ SCHIVATA INTERNA + CHIUSURA ALLA STERNO DX + SWING SX+ SCHIVATA ESTERNA + CHIUSURA ALLA STERNO SX + SWING DX+ PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) SX+ PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA DX+ SCHIVATA ESTERNA INTERNA+ CIRCOLARE INTERNO DX+ CIRCOLARE ESTERNO SX DIRETTO SX + DIRETTO DX + DIRETTO SX + DIRETTO DX SU CAMBIO GAMBA INDIETRO

**GUARDIA FRONTALE SX** + CIRCOLARE 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

Japjee + dhann dhann x 11 + rayman x 11 + jaap 199 x 11

Neck roll + shouder shrougs + torso twist + camel easy 1 caviglie + camel rock ginocchia + camel easy ginocchia + cat cow + candela giù busto su + lombari relax

'N' + CR + MUHL / MAHA - BANDA

BW (4 :1/4 :4/4 :8/8 :8/8 :4)

**BA-Straight Punch >> BD-Straight Punch >> GA-Front kick >> GD-Round Kick >> BA-Hook punch >> GD-Back Kick >> GA-Side Kick >> BD-Back fist |||| GD-Sweep high / Axe Kick / Hook Kick + muoviti, schiva, para, chiudi**  
FORMA NUMERO TRE

## GUARDIA FRONTALE SX

(CHIUSURA SX 45° ALLA COSCIA + DIRETTO DX) + (CIRCOLARE DX + GANCIO SX)+(FRONT KICK SX + DIRETTO DX)+(CHIUSURA DX 45° ALLA COSCIA + GANCIO SX)+(CIRCOLARE SX + DIRETTO DX)+(BLOCCAGGIO FRONTALE DX + DIRETTO SX)+(GINOCCHIO FRONTALE SX + GOMITO DALL'ALTO FRONTALE DX)+(GINOCCHIO CIRCOLARE E. DX + GOMITO CIRCOLARE SX)+(GINOCCHIO CIRCOLARE SX + GOMITO CIRCOLARE DX 45° DALL'ALTO)+(GINOCCHIO ASCIA DX + GOMITO FRONTALE SX)+GOMITO LATERALE 360° DX

## GUARDIA LATERALE DX

CALCIO ALL'NDIETRO DX

## GUARDIA FONTALE SX

GOMITO UNCINO 360° DX + (HIGH KICK SX + DIRETTO DX )+ CIRCOLARE E. DX LUNGO 360° 'LOW'+ (MIDDLE KICK SX + DIRETTO DX)+CIRCOLARE E. DX LUNGO 360° 'MIDDLE' (LOW KICK SX + DIRETTO DX)+CIRCOLARE E. DX LUNGO 360° HIGH