

Trzy rundy treningu technicznego – walka z cieniem.

Po usłyszeniu komendy należy wykonać zadaną technikę.

Tłumaczenie (w nawiasie brzmienie fonetycznie):

Jab (dżab) – lewy prosty

Cross (kros) – prawy prosty

Hook (huk) – uderzenie sierpowe

Uppercut (aperkat) – uderzenie od dołu (cios podbródkowy).

Lead (lid) – ręką z przodu

Rear (rir) – ręką z tyłu

Body (bady) – cios na tułów

Double (dabl) – cios podwójny np. double jab oznacza podwójny lewy prosty

Przykłady:

Po usłyszeniu komendy: rear uppercut (rir aperkat) należy wykonać prawy cios podbródkowy

Po komendzie: lead body hook (lid bady huk) należy wykonać lewy cios sierpowy na tułów.

W przypadku walki w odwrotnej pozycji tzn. z prawą nogą z przodu lead oznacza prawy, a rear lewy.

Podczas walki z cieniem nie stoimy w miejscu. Poruszamy się krokiem bokserskim, trzymamy szczelną gardę i pracujemy balansem ciała (tułowiem).

Dobrej zabawy 😊

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1yCi1yAYXT8>