

8. DERS

Amaç : Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin birleştirilmesi. Kol çekiş mekaniğinin anlatılması

İçerik : Yan ayak vuruşu çalışması. 6 düz ayak, 6 yan ayak vuruşu. 6 ayak, yandan nefes. Kol çekiş mekaniği.

Ayak tahtasıyla, yan ayak.

Ayak tahtasıyla, 6 düz-6 yan ayak.

Ayak tahtasıyla, 6 ayak-yandan nefes.

Ayak tahtasız, yan ayak.

Ayak tahtasız, 6 düz ayak-6 yan ayak.

Ayak tahtasız, 6 ayak-yandan nefes.

Kol çekiş mekaniğinin dışarıda anlatılması.

