

## Nyrkkeily futari geiko

Nyrkkeilydrilli on Anten luoma virtaava pariharjoitekokoelma, joka koostuu nyrkkeilytekniikoista. Drillissä on tavallaan kolme kierrosta: 1. torjunta ja vastatekniikka samalla kädellä (1-3), 2. torjunta ja vastalyönti samanaikaisesti toisella kädellä (4-6), 3. väistö ja vastatekniikka (7-8). Kaikki tekniikat tehdään molemmilta puolilta, mutta tässä tekniikat on kuvattu vain yhdeltä puolelta. Tämä selostus ei ole ”virallinen versio” vaan on tarkoitettu muistin tueksi.

Lähtöasento: A ja B vastakkain kamppailuasennossa vasen jalka edessä.

A: etukäden suora vasemmalla – oikea pistarina takakäden suoralle

*B: torjuu lyönnin oikealla kädellä sisäänpäin ja lyö samalla kädellä vastaan (1)*

A: etukäden alakoukku vartaloon vasemmalla – oikea pistarina takakäden kohokoukulle

*B: torjuu lyönnin oikean käden kyynärpäällä ja lyö samalla kädellä kohokoukun vastaan ja heti perään vasemmalla alakoukun vartaloon(2)*

A: takakäden koukku päähän oikealla – vasen pistarina etukäden yläkoukulle

*B: torjuu koukun vasemmalla kädellä ulos ja lyö samalla kädellä vastaan yläkoukun (3)*

A: etukäden suora vasemmalla – oikea pistarina takakäden koukulle

*B: väistö oikealle ja torjuu lyönnin vasemmalla kädellä ulospäin ja lyö oikealla kädellä alakoukun kylkeen ja heti yläkoukun päähän (4)*

A: etukäden alakoukku vartaloon vasemmalla – oikea käsivarsi suojaa päätä

*B: torjuu lyönnin oikean käden kyynärpäällä ja lyö samanaikaisesti vasemmalla yläkoukun päähän (5)*

A: takakäden koukku päähän oikealla – vasen pistarina etukäden kohokoukulle

*B: torjuu koukun vasemmalla kädellä ulos ja lyö oikealla kädellä vastaan kohokoukun (6)*

A: etukäden suora vasemmalla – oikea pistarina takakäden suoralle

*B: väistää lyönnin alas ja lyö samanaikaisesti vasemmalla kädellä etukäden suoran vartaloon ja heti perään ylösnoustessa oikealla takakäden suora päähän (7)*

A: takakäden koukku päähän oikealla – vasen pistarina etukäden yläkoukulle ja oikea pistarina takakäden suoralle

*B: tekee U-väistön ja lyö samalla oikealla alakoukun vartaloon ja ylösnoustessa vasemmalla kädellä yläkoukun päähän ja oikealla takakäden suora päähän (8)*