

ESERCIZI UTILI 2

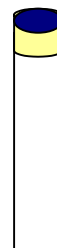
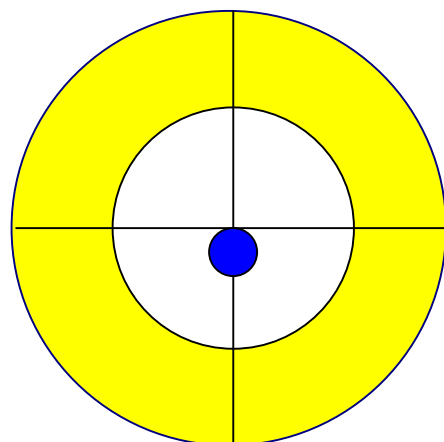
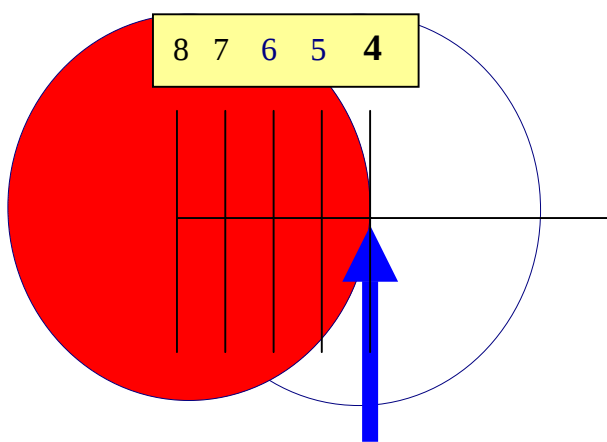
Per assaporare l'armonia...e la distribuzione delle forze...

Tre esercizi

N° 1 attacco pochissimo al di sotto del centro;

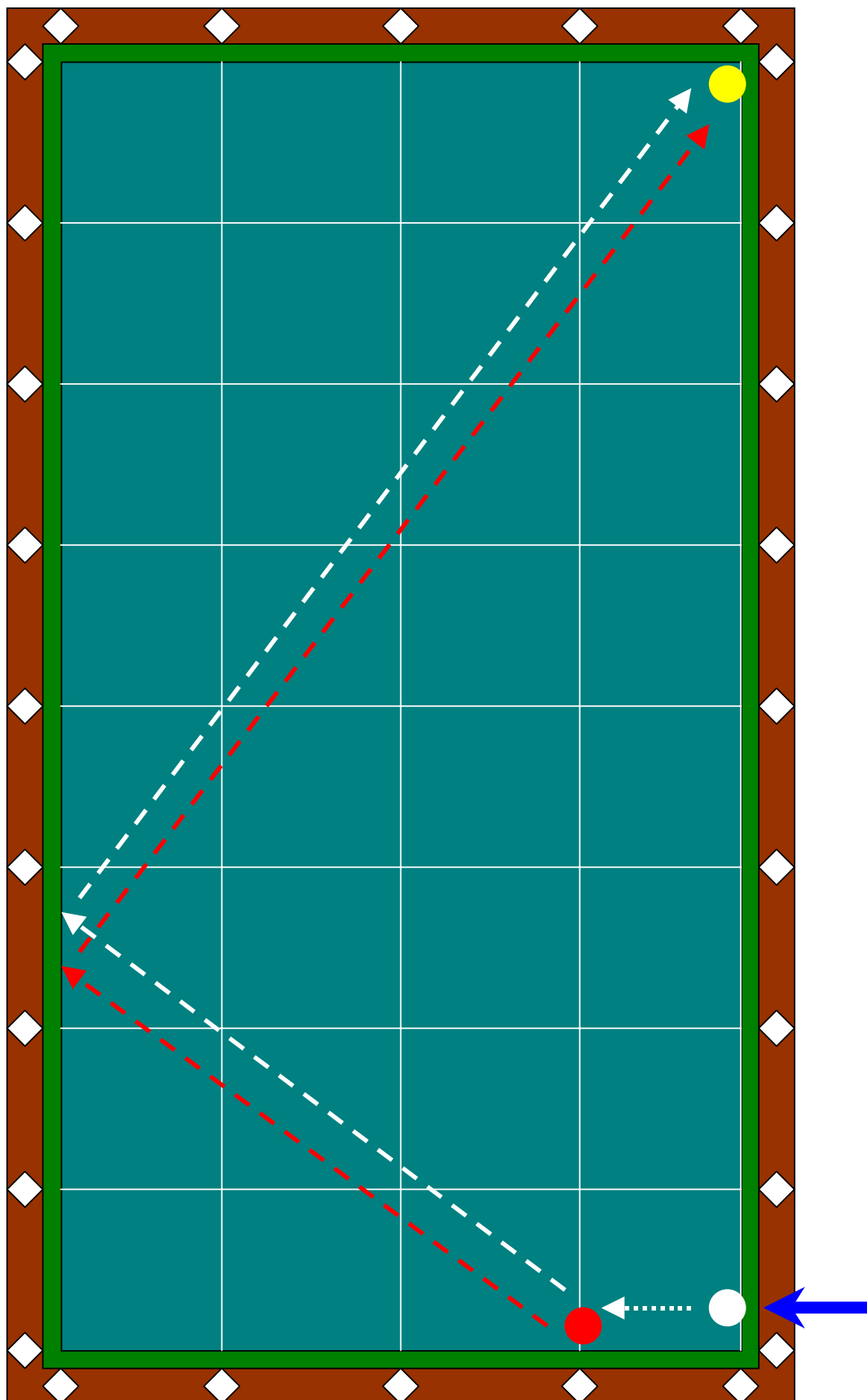
N° 2 colpo di stecca orizzontale, dolcemente allungato e "penetrato";

N° 3 esercitatevi ad imprimere una forza-velocità "ad arrivare".

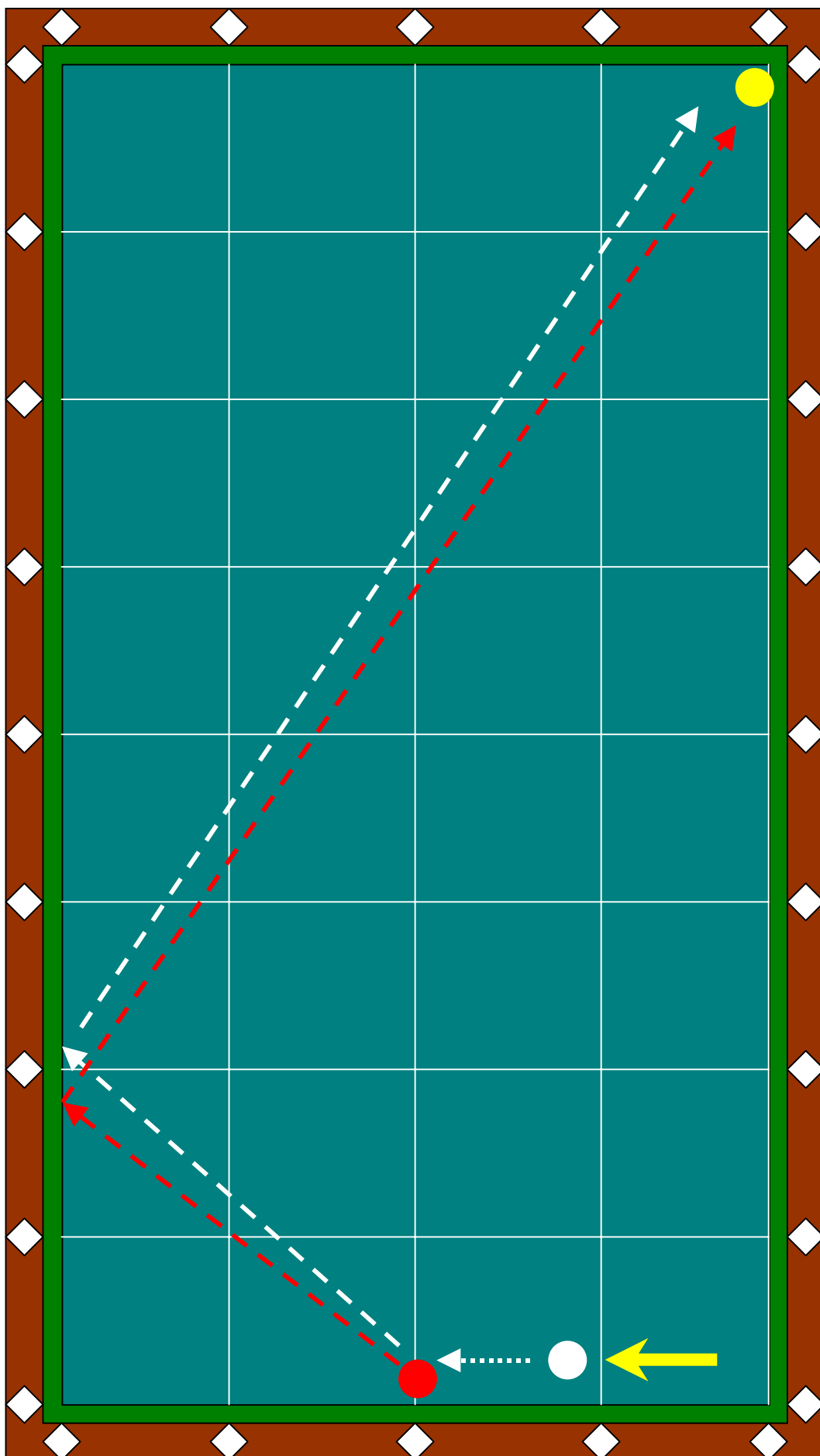


La bianca e la rossa andranno insieme, quasi "mano nella mano", verso la gialla.
La bianca, se il tiro è correttamente eseguito, deve sempre anticipare la rossa.

Nº 1



Nº 2



N° 3

