infoboxe

CONFIRA NESTE INFOGRÁFICO TRÊS GOLPES DE BOXE SELECIONADOS POR ELLA.

DESLIZE SOBRE AS IMAGENS

JAB

Usado, geralmente para afastar o adversário ou para medir distância. Com esse golpe, porém, é possível nocautear o adversário.

CRUZADO

O alvo é a lateral da cabeça do adversário. Nesse golpe o atleta termina o movimento com o braço flexionado.

UPPERCUT

Golpe desferido de baixo para cima. O objetivo é atingir o queixo do adversário.

Fotos: Ilustrativas