

Прав удар със задна ръка (*райт крос*)

За основна стойка в кикбокса се приема ляв (прав) гард. Така правият удар със задната, дясната, ръка се превръща в една от най-мощните и опасни техники.

1. Застанете в гард и се съсредоточете върху противника.
2. Ударът започва от задностоящия крак, завъртете петата, коляното и таза. Обтегнете задностоящата ръка от рамото към главата на противника. Завъртете юмрука точно преди съприкосновението с лицето на противника така, че дланта да сочи надолу. Преместете тежестта напред към предностоящия крак, като запазите стабилна опора в задностоящия крак.
3. Рамото на удрящата ръка трябва да пази от едната страна брадата ви, а от другата – юмрука на предностоящата ръка. Веднага след удара приберете ръката право назад в защита.

