

---

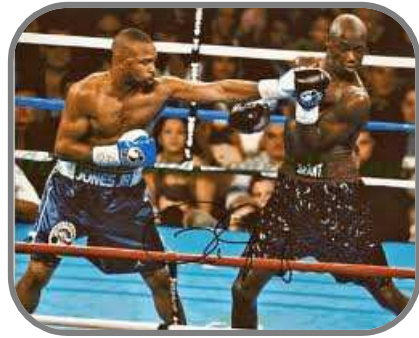
# THE LEFT JAB

*By Coach Dimitris Papazoglou  
BSc Sports Science & Physical Education*

## Η ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Γενικά όσο αφορά τα χτυπήματα, οι βραχίονες αναλαμβάνουν να μεταφέρουν την δύναμη η οποία προέρχεται από την συντονισμένη στροφή των ισχίων και των ώμων. Οι δύο πλευρές του σώματος πρέπει αν παραμείνουν σε σταθερή αλλά και "χαλαρή" βάση.

- ✓ Οι βραχίονες εκτείνονται μετά την συντονισμένη στροφή των ισχίων και των ώμων πάνω στον κεντρικό άξονα.
- ✓ Χτυπήστε τον στόχο και επιστρέψτε το χέρι στην αρχική μαχητική θέση σε μια ευθεία γραμμή.
- ✓ Σχηματίστε την γροθιά σας με τον αντίχειρα διπλωμένο στην εξωτερική μεριά της δεύτερης και τρίτης φάλαγγας του δείκτη και του μέσου. Ο καρπός στρίβει προς τα μέσα.
- ✓ Για τα ευθεία χτυπήματα υπάρχει στροφή και του πήχη. Η γροθιά βρίσκει τον στόχο με τις πρώτες φάλαγγες του δείκτη και του μέσου και τον αντίχειρα να στρίβει προς τα μέσα.



## ΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΝΤΙΡΕΚΤ ΣΤΟ ΣΑΓΟΝΙ

Απο τεχνικής άποψης οι πυγμάχοι στηρίζονται πολύ στο αριστερό ντιρέκτ σαγόνι (για την ορθόδοξη μαχητική στάση) διότι βρίσκεται πιο κοντά στο σαγόνι του αντιπάλου.



Το χτύπημα αυτό με τις πολλές παραλλαγές του αποτελεί την βάση για την τεχνική κατάρτιση του πυγμάχου. Ο βασικός σκοπός του χτυπήματος είναι να χαλάσει την ισορροπία του αντιπάλου και να τον εκθέσει σε μία σειρά χτυπημάτων μας που ακολουθούν το αριστερό ντιρέκτ. Το αριστερό ντιρέκτ πρέπει να

το "δίνουμε" πάντα με μεγάλη ταχύτητα. Η επιτυχία του εξαρτάται κρίνοντας ο πυγμάχος την σωστή απόσταση, τον κατάλληλο συγχρονισμό και την επιδεξιότητα.

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

- ✓ Σημαδεύοντας το σαγόνι, απότομα και χαλαρά δώστε το χτύπημα με μια μικρή στροφή του ισχίου και του ώμου.
- ✓ Το αντιβράχιο στρίβει προς τα μέσα στο τελευταίο τρίτο της απόστασης από τον στόχο. Χτυπήστε προσπαθώντας να διαπεράσετε τον στόχο, με την

γροθιά να βρίσκει τον στόχο με τις φάλαγγες και την παλάμη να κοιτάει προς τα κάτω.

- ✓ Το αριστερό πόδι κάνει ένα βήμα εμπρός λίγο πριν το χτύπημα βρεί στόχο. Το δεξί χέρι πρέπει να βρίσκεται στην θέση της αρχικής μαχητικής στάσης με την παλάμη ανοικτή προς τα έξω και τον αγκώνα κλειστό κοντά στο σώμα για να το προστατεύει.
- ✓ Γρήγορη επαναφορά του χεριού στην αρχική μαχητική θέση, ακολουθώντας την ίδια διαδρομή.
- ✓ Το χτύπημα θα πρέπει να εκτελείτε ομαλά χωρίς να επιρεάζει την ισορροπία σας.

