

# AFFONDO E RITORNO IN GUARDIA



**Affondo:** dalla guardia, si porta l'arma in linea, mentre la gamba posteriore inizia a spingere il corpo in avanti; il piede anteriore si solleva appena e viene slanciato in avanti, per atterrare prima sul tallone e poi su tutta la pianta, mentre la gamba ed il braccio posteriori si distendono completamente. Il busto resta sulla verticale, le spalle profilate e sciolte, le piante dei piedi completamente appoggiate al suolo, il braccio posteriore parallelo alla gamba dello stesso lato, il ginocchio anteriore perpendicolare al centro del piede.

**Ritorno in guardia:** dall'affondo, si torna in guardia all'indietro piegando con decisione la gamba posteriore e contemporaneamente spingendo con quella anteriore, mentre il braccio di dietro si flette. Si torna in guardia in avanti, invece, piegando e richiamando in avanti la gamba di dietro, e flettendo il braccio di dietro. Tornando in guardia, si può flettere anche il braccio armato, o restare con l'arma in linea.