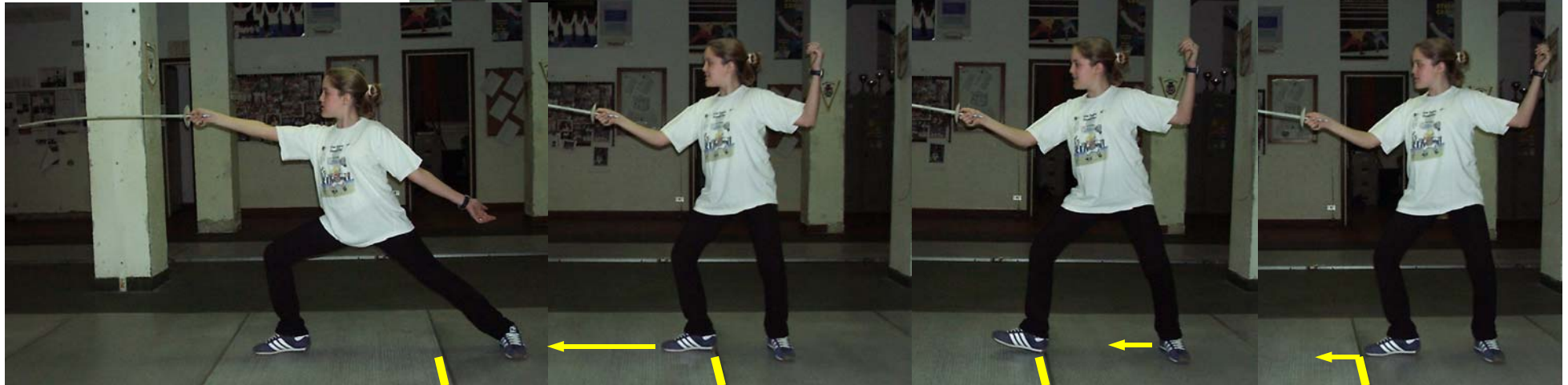


PASSO AVANTI E AFFONDO



Passo avanti e affondo: si legano insieme i due movimenti del passo avanti e dell'affondo, in un'unica azione in tre tempi (primo piede, secondo piede, affondo) con ritmo accelerato. Il baricentro si abbassa durante l'esecuzione del movimento, per favorire la spinta in avanti, e non oscilla su e giù durante il passo. Il braccio armato si distende subito prima dell'affondo. Il richiamo veloce della gamba di dietro è essenziale per dare il giusto ritmo al movimento. I piedi non fanno eccessivo rumore. Un passo avanti piccolo favorisce la velocità ed espone meno il bersaglio; il piede posteriore può essere richiamata fino a toccare quello anteriore, per coprire una distanza maggiore. In questo caso si ha il passo avanti e affondo di raddoppio.