

## Удары боксерские

Наиболее распространенными из них являются прямой, свинг (боковой) и крюк (короткий, резкий).

Прямой удар наносится сжатым кулаком, обращенным ладонной поверхностью в лицо или подбородок.

Боковой удар причиняется разворачивающейся рукой, сжатой в кулак и обращенной ладонной поверхностью вниз, в челюсть или ребра.

Короткий удар проводится снизу вверх кулаком, обращенным на себя, в подбородок или область солнечного сплетения.