

ARKUSZ OBSERWACYJNY WALK BOKSERSKICH		
TECHNIKI BOKSERSKIE	ZAWODNIK A	ZAWODNIK B
CIOSY:		
PROSTE		
SIERPOWE		
Z DOŁU		
SERIE CIOSÓW:		
PROSTYCH		
SIERPOWYCH		
Z DOŁU		
KOMBINACJE CIOSÓW:		
OBRONY		
OBRONY RĘKAMI:		
BLOKI		
ZBICIA		
OBRONY NOGAMI:		
ODEJŚCIE		
ODSKOK		
ZAKROK		
WYKROK		
ZEJŚCIE Z LINI WALKI W LEWO		
ZEJŚCIE Z LINI WALKI W PRAWO		
OBRONY TULOWIEM		
ODCHYLENIE		
UNIK PROSTY W DÓŁ		
UNIK PROSTY W LEWO		
UNIK PROSTY W PRAWO		
UNIK ROTACYJNY W LEWO		
UNIK ROTACYJNY W PRAWO		