Αμυντική Στάση

1.Το ένα πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο

2. Το χέρι που βρίσκεται μπροστά είναι στο ύψος του προσώπου του αντιπάλο

3. Τα πόδια λυγισμένα

4. Ο κορμός έχει ελαφριά κλίση προς τα εμπρός