

ΜΑΛΑΞΗ Ι

ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΜΟΙ

<i>ΟΛΙΣΘΗΣΗ</i>	<i>ΘΩΠΕΙΕΣ</i>	<i>ΖΥΜΩΜΑΤΑ</i>	<i>ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ</i>	<i>ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ</i>	<i>ΠΛΗΞΕΙΣ</i>	<i>ΔΟΝΗΣΕΙΣ</i>
	«Επιπολής»	Συνθλίψεις	Παλαμικές	Με ανοικτή παλάμη	Με κοίλη παλάμη	Ήπιες
	«Εν τω βάθει»	Κυκλικές	Καρποπαλαμικές	Με κλειστή παλάμη	Με κλειστή παλάμη	Έντονες
		Ημικυκλικές	Δακτυλικές		Ραπίσματα	Συνεχείς
		Ρολλάρισμα	Με το θέναρ		Τσιμπήματα	Με ενδιάμεσες παύσεις (Διαλλειματικές)
			Με τον αντίχειρα		Δακτυλικές επικρούσεις	Παλαμικές
						Με τη ραχιαία επιφάνεια του χεριού (Ραχιαίες)
						Με την άκρη των δακτύλων (Δακτυλικές)
						Με την άκρη του αντίχειρα (Σημειακές)