

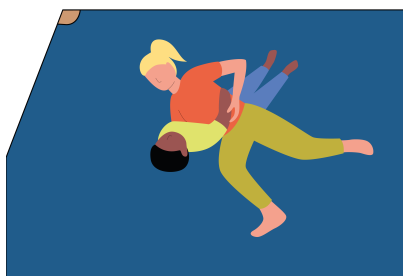
Szabadulástechnika kidolgozása a hárompontos leszorításból

Menet:

1. „A” partner háttal a szőnyegen fekszik, és „B” partner hanyatt fekvésben tartja („B” NEM teljes erővel dolgozik!).
2. „C” partner a bíró.
3. Mindenki egyszer minden szerepet kipróbál.

Feladat:

Próbáljatok ki lehetséges szabadulástechnikákat a hanyatt fekvésből, és jegyezzétek fel a leghatékonyabba(ka)t!



Hárompontos leszorítás

A mi szabadulástechnikánk / -technikáink:
