

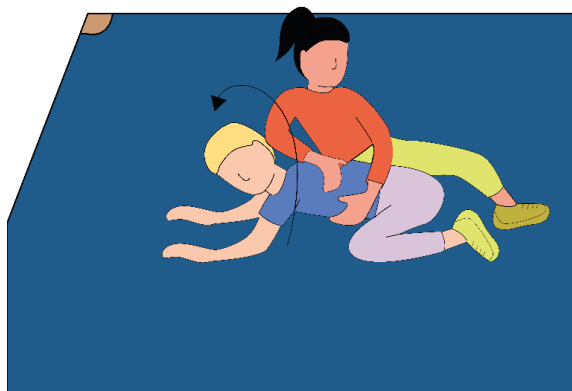
Az ellenfél hátára fordítása

Menet:

1. „A” partner térdelőtámaszban (négykézláb) van a szőnyegen.
2. „B” partner megpróbálja „A”-t a hátára fordítani.
3. A megfigyelők pontosan figyelik, hogyan próbálja „B” a párját a hátára fordítani.
4. Próbáljatok ki különböző megoldásokat a hátára fordításra.
5. Mindenki legyen egyszer „A”, „B” és megfigyelő is!

Megfigyelési szempont:

Hol fogjam meg a páromat, hogy a legkönnyebben a hátára tudjam fordítani?



„B” felül – „A” alul, térdelőtámaszban

Ezzel a technikával fordítottuk az ellenfelet a hátára:
