

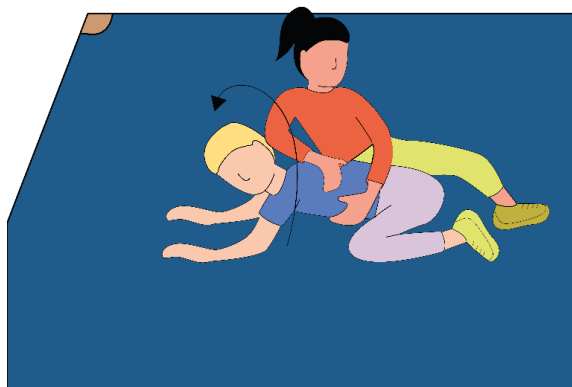
Přetočení soupeře na záda

Postup

1. Partner A zaujme na žíněnce vzpor klečmo, tedy polohu na všech čtyřech.
2. Partner B se pokusí přetočit partnera A na záda.
3. Pozorovatelé pečlivě sledují, jak se partner B snaží druhého přetočit na záda.
4. Vyzkoušejte různé způsoby přetočení na záda.
5. Každý si postupně vyzkouší roli A, B i pozorovatele.

Na co se při pozorování zaměřit

Kde mám partnera uchopit, abych ho co nejsnáze přetočil na záda?



B je nahoře, A dole ve vzporu klečmo

Takto jsme soupeře přetočili na záda:
