

Únik z čtyřbodového držení

Postup

1. Partner A leží na zádech na žíněnce. Partner B ho v této poloze drží. Partner B při tom **NEPOUŽÍVÁ** plnou sílu!
2. Partner C je rozhodčí.
3. Každý si postupně vyzkouší všechny role.

Úkol

Vyzkoušejte různé způsoby, jak se z držení vleže na zádech vyprostit. Nejúčinnější postup nebo postupy si запиšte.



Čtyřbodové držení

Naše způsoby úniku z držení:
