

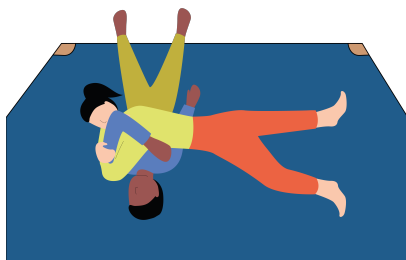
# Szabadulástechnika kidolgozása a négypontos leszorításból

**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!



*Négypontos leszorítás*

**A mi szabadulástechnikánk / -technikáink:**

---

---

---

---

---

---