

## **Entwicklung einer Befreiungstechnik aus dem Dreistützpunkthaltegriff**

Ablauf:

1. Partner A liegt mit dem Rücken auf der Matte und wird von Partner B in Rückenlage gehalten (**B arbeitet NICHT mit voller Kraft!**).
2. Partner C ist Kampfrichter.
3. Jeder nimmt einmal jede Rolle ein.

Aufgabe:

Erprobt mögliche Befreiungstechniken, um sich aus der Rückenlage zu befreien und notiert die Effektivste(n).



Unsere Befreiungstechnik(en):

---

---

---

---

---

---

---