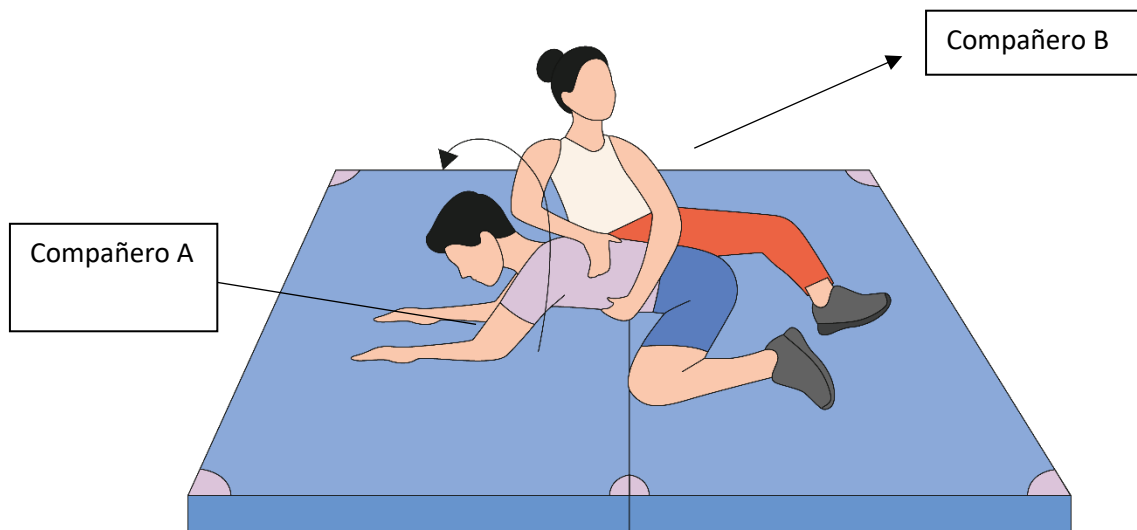


Girar sobre la espalda

Procedimiento:

1. El compañero A está en posición de banco sobre la colchoneta.
2. El compañero B intenta girar al compañero A sobre su espalda.
3. Los observadores observan atentamente cómo el compañero B intenta poner al compañero A boca arriba.
4. Prueba diferentes formas de poner al compañero boca arriba .
5. ¡Todos los miembros del grupo deben haber sido el compañero A, el compañero B y el observador!



Tarea de observación:

¿Cuál es la mejor forma de agarrar a mi compañero para darle la vuelta?

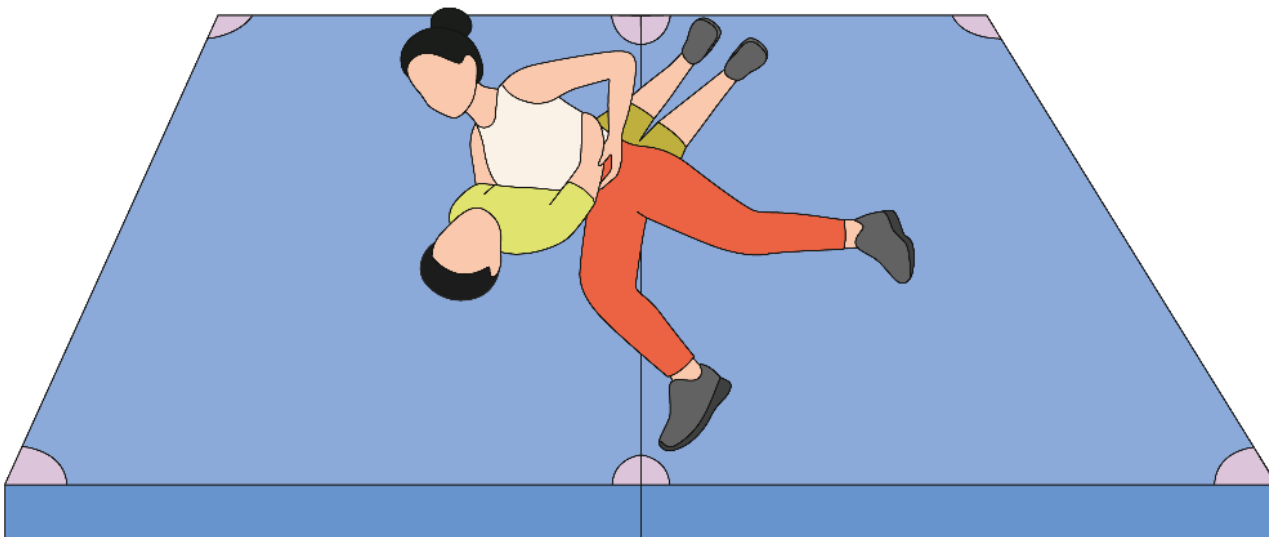
Desarrollo de una técnica de liberación a partir de la llave de tres puntos de apoyo

Procedimiento:

1. El compañero A está tumbado boca arriba sobre la colchoneta y el compañero B lo mantiene en esa posición (**¡B NO ejerce toda su fuerza!**).
2. El compañero C es el árbitro.
3. Cada uno asume cada rol una vez.

Tarea:

Prueba las posibles técnicas de liberación para salir de la posición supina y anota la(s) más eficaz(es).



Nuestra(s) técnica(s) de liberación:

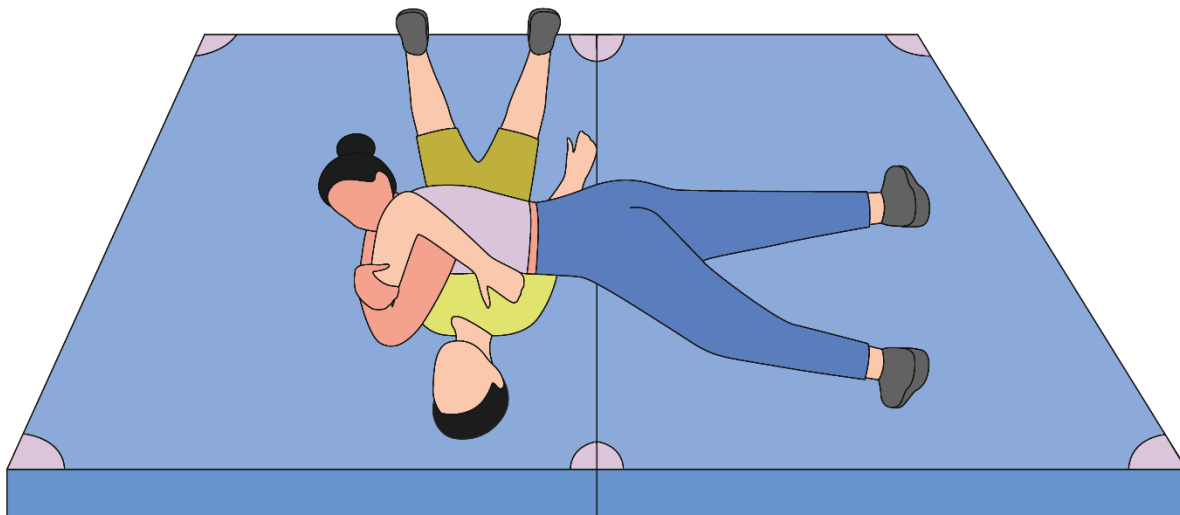
Desarrollo de una técnica de liberación desde la llave de cuatro puntos de apoyo

Procedimiento:

1. El compañero A se tumba boca arriba sobre la colchoneta y el compañero B lo sujeta en posición supina (**¡B NO ejerce toda su fuerza!**).
2. El compañero C es el árbitro.
3. Cada uno asume cada rol una vez.

Tarea:

4. Prueba las posibles técnicas de liberación para salir de la posición supina y anota la(s) más eficaz(es).



Nuestra(s) técnica(s) de liberación:
