**KORUNMA TEKNİKLERİ**

**Yüksek Kol Korunma Tekniği**

1. Kolunu yere paralel olacak şekilde omuz hizasına kadar kaldırır.

2. Kolunu dirsekten yüzüne doğru büker.

3. Elinin avuç içi karşıya bakacak şekilde çevirir.

4. Parmaklarını hafifçe büker.

**Alçak Kol Korunma Tekniği**

1. Kolunu düz bir şekilde öne doğru uzatır.

2. Kolunu vücüduna çapraz olacak şekilde göbek hizasına getirir.

3. Parmaklarını hafifçe büker.