

CZEŚĆ III KOŃCOWA RELAKS	3) Pies z głową w dole. Z siadu klęcznego, uniesienie bioder, ciało przybiera kształt litery V -jw. Ze zwróceniem uwagi na rozluźnioną głowę -jw. ze zwróceniem uwagi na wyprostowane NN, podniesione rzepki	N. wykonuje pokaz ćw. Uczniowie odmierzają prawidłową odległość stóp i dłoni, unoszą biodra, wytrzymują pozycję.	4x	Uczniowie zakładają cieplejszą odzież
	4) Pies z głową w dole ze współwiczającym -jw. zmiana w parach		4x	
	5) Pies z głową w dole na przedramionach -jw. w parach, współwiczający przykłada dłonie na łopatki naciskając, kieruje dłonie wzdłuż kręgosłupa.	N. pokazuje ćwiczenie, instruuje jak ułożyć pasek na biodrach. Współwiczający układa pasek na biodrach ćwiczącego i pociąga za pasek wyciągając pozycje psa.	4x	
	6) Skręty T,	N. pokazuje ćwiczenie, tłumaczy na co zwrócić uwagę podczas wykonania	4x	
	6) Drzewo	.	10x	
		w leżeniu tyłem uniesienie zgiętych NN i próba położenia połączonych kolan na podłodze.	4x	
	1) Relaks 2) Omówienie zadań lekcji 3) Odniesienie pomocy 4) Pożegnanie	N. demonstruje ćwiczenie. Zwraca uwagę na najważniejsze punkty jego wykonania.	5'	
		Uczniowie kładą się na matach w leżeniu tyłem.		

WYJAŚNIENIE SKRÓTÓW:

RR- ramiona

NN- nogi

T- tułów

PW- pozycja wyjściowa