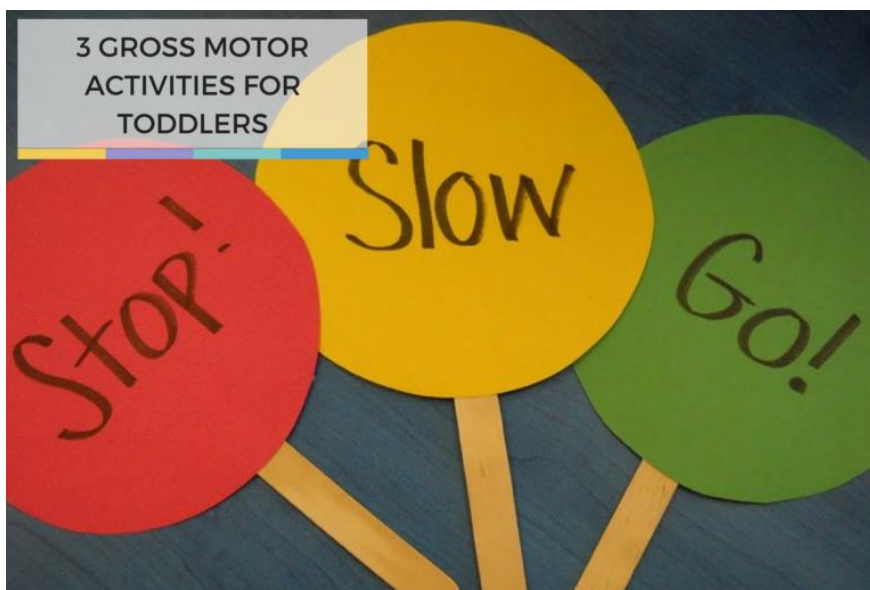




# Tot School FOLLOW THE TRACKS



# TRANSPORTATION YOGA



**I am a boat.**  
BOAT POSE



**I am a surfboard.**  
PLANK POSE



**I am a sailboat.**  
TRIANGLE POSE



**I am a train.**  
STAFF POSE



**I am a motorbike.**  
LUNGE POSE

**Obracaj się**



**jak śmigło helikoptera**

**Pedałuj**



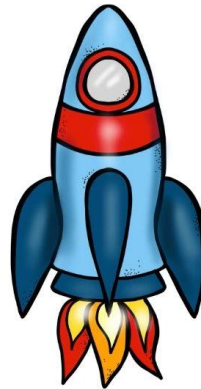
**jak na rowerze**

**Lataj**



**jak samolot**

**Wystrzel**



**jak  
rakieta**

**Przechylaj się**



**jak na wywrotka**

**Utrzymaj równowagę**



**jak na motorze**

<b>Helikopter</b>	Obracanie się wokół własnej osi za prawą/lewą ręką lub z dwoma wyprostowanymi do boku rękami
<b>Rower</b>	Kręcenie nogami („rowerek”) podczas leżenia na plecach lub siedzenia na krześle
<b>Samolot</b>	Chodzenie/bieganie z wyciągniętymi w bok rękami (naśladowanie samolotu)
<b>Rakieta</b>	Wyskoki do góry z przysiadu
<b>Wywrotka</b>	Wykonanie skłonów: bocznych (w rozkroku, z wyciągniętą do góry ręką, najpierw przechylamy się w lewą stronę – prawa ręka u góry, potem w prawą – lewa ręka u góry) i tułowia do dołu (na wprost oraz do lewej i prawej nogi)
<b>Motor</b>	Balansowanie na jednej nodze (można dla ułatwienia wyciągnąć ręce do boku)