

**Дневник практического занятия. Защита.**

Студент: Житная Дарья Михайловна

Учебная группа: 191-322

№	Содержание занятия	Кол-во упр.	Результат*
1.	Перемещение в защитной стойке ч. 1	1 мин	1 мин
2.	Перемещение в защитной стойке ч. 2	1 мин	1 мин
3.	Перемещение в стойке в чередовании с бегом	1 мин	1 мин
4.	Перемещение в диагональной стойке чередовании с бегом	1 мин	1 мин
5	Защита против игрока	1 мин	1 мин
6	Движение по площадке	1 мин	1 мин

Смотреть видео Практическое занятие Защита.

<https://youtu.be/cZEeDiyYCrA>