Wf-1 godz

Temat: Ćwiczenia kształtujące gibkość. -08.06.2020

**Gibkość** – zdolność człowieka do osiągania dużej amplitudy w wykonywanych ruchach. Ćwiczenie **gibkości** ma za zadanie przygotowanie aparatu ruchu do realizacji zadań startowych oraz opanowanie racjonalnej techniki.



