Zajęcia rewalidacyjne o charakterze usprawniania ruchowego-06.05.2020

Temat: Ćwiczenia kształtujące gibkość.

**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.



