

GIBKOŚĆ

- **GIBKOŚĆ** jest to zdolność do wykonywania ruchu w dużym zakresie.
- Nie należy lekceważyć tej cechy motorycznej gdyż niewłaściwy rozwój ma wpływ na:
 - osłabienie tempa nauki różnych ruchów i ich doskonalenia,
 - skłonność do kontuzji,
 - trudności w rozwijaniu cech motorycznych,
 - ograniczenie jakości ruchu.



Wykonaj rozgrzewkę np. taką-- <https://www.youtube.com/watch?v=Ip4tmGx6FSg>

I porozciągaj się --- <https://www.youtube.com/watch?v=-vLLQxeXqrQ>

Baw się dobrze!

Pamiętaj, że nie od razu Rzym zbudowano ;-P