



A gyorsaságról

1. feladat

Keress 3 gyorsasági megjelenési formát, és mindegyikhez rendelj fejlesztő gyakorlatot!

- Reakciógyorsaság: hangjelre történő rajtgyakorlatok.
- Mozdulatgyorsaság: guggolásból felugrás.
- Maximális sebesség: repülőfutások.