



Az ízületi mozgékonyág fejlesztési lehetőségei

Javasolt feldolgozási idő: 15 perc.

1. feladat

Készíts pálcikafigurás rajzot statikusan végzett technikát alkalmazva, amelyen öt passzív stretching gyakorlat látható! A gyakorlatok párokban végezhetőek legyenek!