

Temat: Koordynacja

Koordynacja ruchowa to niezwykle ważna umiejętność. Pozwala na utrzymanie równowagi, odpowiada za zręczność i zwinność, a także minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji. Koordynację ruchową trenuje się za pomocą ćwiczeń i powinno się to robić już w najmłodszym wieku.

Rozgrzewka, ćwiczymy przy osobie dorosłej



Kliknij w link i ćwicz

<https://vimeo.com/528371303>

