

T: Trening przygotowujący do wykonania skłonu w przód

Wielu uczniów nie wykonało, ani też nie przesłało wykonanego prawidłowo testu związanego ze skłonem w przód.

Wydaje się, że to proste ćwiczenie, łatwe do wykonania, do którego nie trzeba się przygotować.

W poniższym filmie dowiedziecie się, że aby to ćwiczenie dobrze zrobić należy należycie przygotować swoje ciało do tego testu.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=1Jq9NhYDSmAJoPx0jdzXIbVBpQTWGHN6xKjrq2TCmk7stk9npt>

Wszyscy, którzy podejmą próbę wykonania tego testu (po kilku co najmniej treningach – po obejrzeniu filmowej instrukcji) mogą przesłać zdjęcie (obowiązkowo z boku) dokumentujące wykonanie zadania.

Czekam do 18.06. – szóstki czekają