

SKIP A



WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ na :

- *Utrzymanie wysokiej pozycji*
- *Wysoką pracę kolan*
- *Optymalną częstotliwość i płynność kroków*
- *Wzrok skierowany przed siebie*
- *Wyprost we wszystkich stawach w momencie odbicia*

KONSPEKT: w STREFA TRENERA etap WSZECHSTRONNY – KONSPEKT nr 12 SZ- Nauka SKIP-u A