

Урок №19

Тема уроку: Вправи на гнучкість

1. Виконуємо руханку:

https://www.youtube.com/watch?v=63onjVn50YY&list=PLjfQvWdNDfv13UnbfERjsiz9bu_GPhLh&index=5

2. Вправи на гнучкість:

<https://www.youtube.com/watch?v=DcixTdyXYIU>