



KWESTIONARIUSZ SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

ĆWICZENIE	TAK	NIE
Skręt głowy		
Odgięcie głowy w tył		
Agrafka		
Założenie stopy na kolano		
Stanie na jednej nodze 15s		
Stanie na piętach 5s		
Skłon w przód		
Przysiad szeroki na całych stopach		
Siad prosty		
Przejście z leżenia do stania		