**Oceniamy gibkość dolnego odcinka kręgosłupa- MTSF**

**GIBKOŚĆ**

**Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.**

1pkt – chwyć oburącz za kostki

2 pkt – palcami obu rąk dotknij palców stóp

4 pkt – wszystkimi palcami obu rąk dotknij podłoża

5 pkt – dotknij dłońmi podłoża

6 pkt – dotknij głową kolan

Oceń sam swoją gibkość ,możesz przesłać wynik na mojego maila [anka-nt@o2.pl](mailto:anka-nt@o2.pl). Powodzenia!