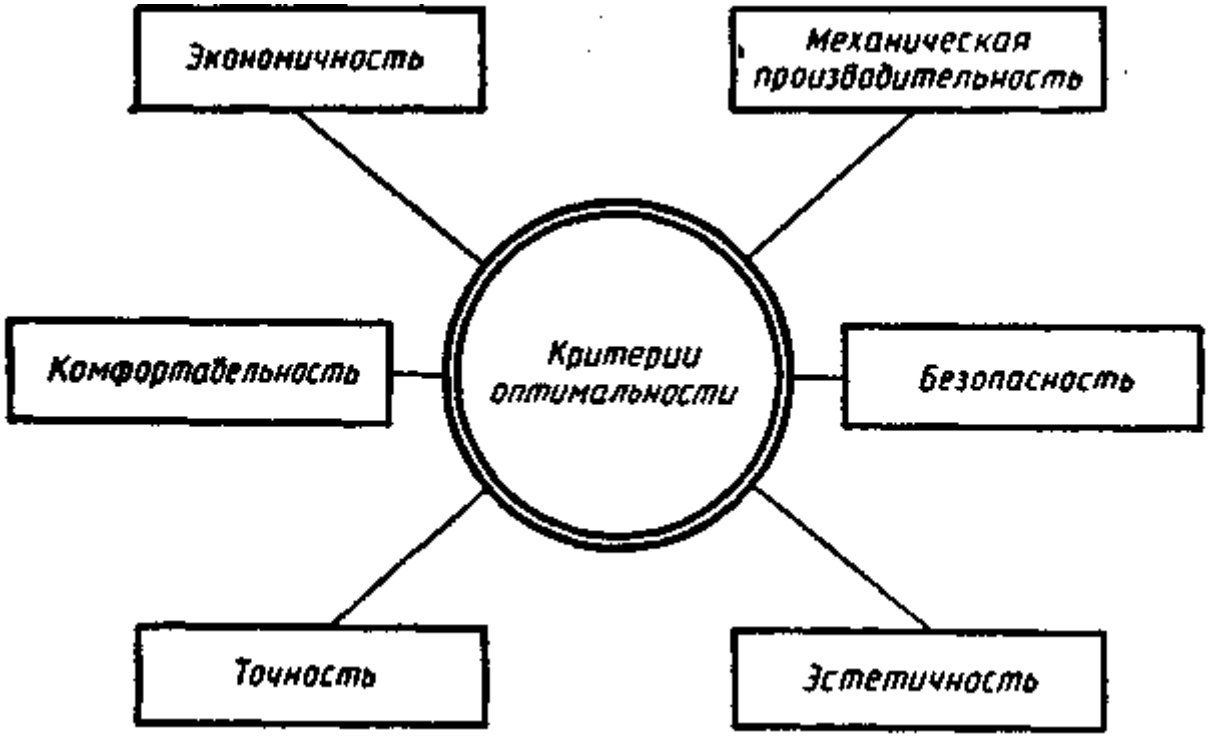
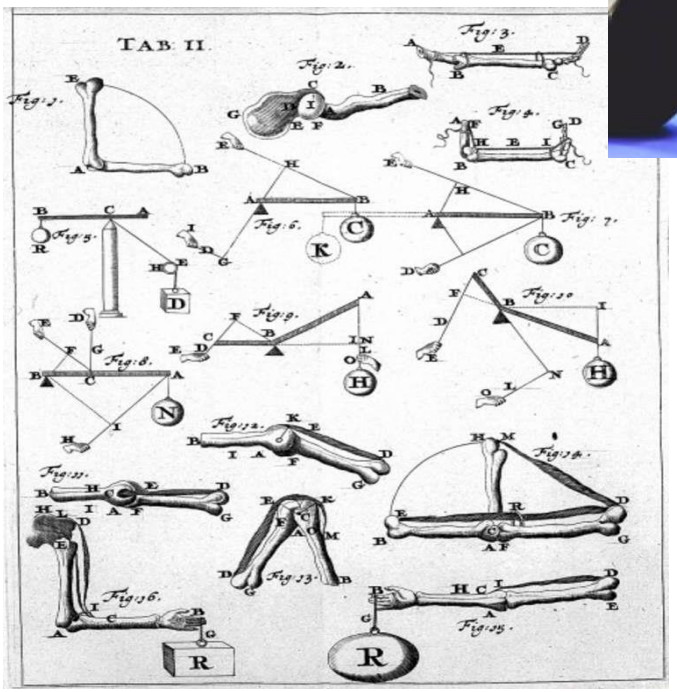
Биомеханика хореографических упражнений

Биомеханика помогает качественнее исполнять хореографические элементы, понимая их механический прием исполнения



Активные и пассивные силы



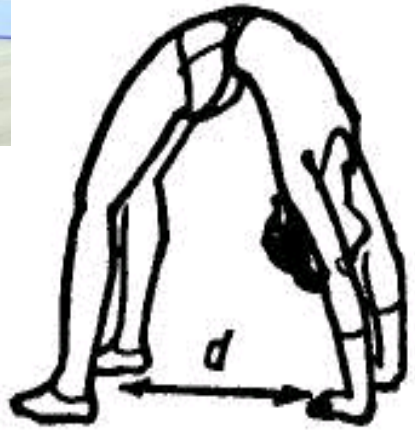
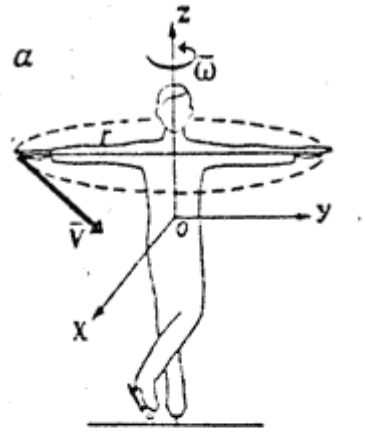
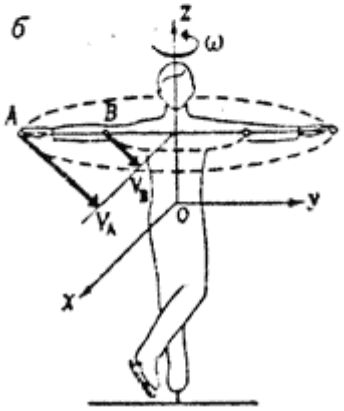
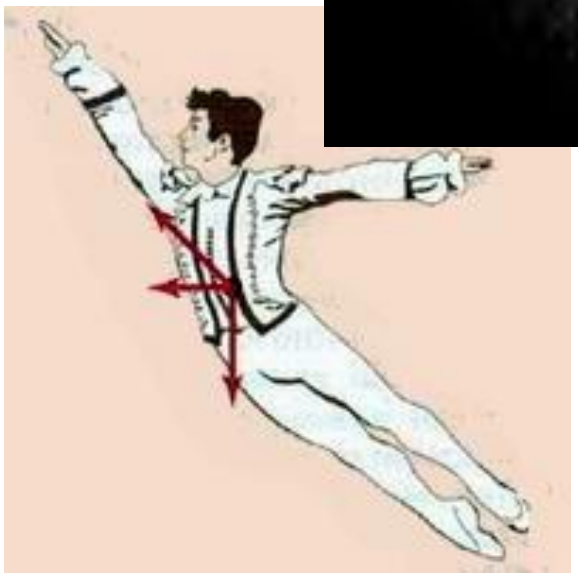


Рис. 33. **Тестирование гибкости:** измеряется расстояние (d) между руками и ногами

гравитация