**Δυναμική της κίνησης** (**ΠΩΣ** το κάνει το ανθρώπινο σώμα)

Όταν αναφερόμαστε στη δυναμική της κίνησης, ουσιαστικά αναζητούμε τα στοιχεία εκείνα που προσδίδουν συγκεκριμένη **ποιότητα** στην κίνηση.

 ![C:\Users\elisana\Pictures\12409_344563035643417_1007296835_n[1].jpg]() 

Πιο αναλυτικά, η δυναμική της κίνησης αναφέρεται:

* Στο χώρο 🡪 μια κίνηση μπορεί να είναι **άμεση** ή **ευέλικτη**
* Στο χρόνο 🡪μια κίνηση μπορεί να είναι **στιγμιαία** ή **παρατεταμένη**
* Στο βάρος 🡪 μια κίνηση μπορεί να είναι **βαριά** ή **ελαφριά**
* Στη ροή 🡪 μια κίνηση μπορεί να είναι **συγκρατημένη** ή **ελεύθερη**