

Стойка волейболиста

Стойка – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперёд.

В волейболе стойки игрока подразделяются на низкие, средние и высокие.

