Săritul coardei, un joc ușor care a fost transferat din generație în generație are multe beneficii pentru copiii care decid să il practice. De la practicarea rezistentei și eliberarea de adrenalină, la imbunătătirea reflexelor și echilibrului pănă la autoperfecționare.  
  
<https://youtu.be/KSIXY7cks2U> Urmariti filmuletul pentru mai multe informatii!