

Ia BS WF

Witajcie!

Dzisiaj zajmiemy się elementami technicznymi w piłce ręcznej - rzutem z przeskokiem oraz rzutem w wyskoku

Rzut z przeskokiem

W szkole pokazywałem Wam jak ten element wygląda. Pamiętajcie wcale nie jest prosty do wykonania. Na filmie macie możliwość przypomnieć sobie jak należy wykonać ten rzut.

W domu możecie poćwiczyć powoli sam przeskok. Powodzenia.

Rzut z przeskokiem

<https://www.youtube.com/watch?v=5g6kNUFH78o>

Rzut w wyskoku

<https://www.youtube.com/watch?v=PqiZUL5bkF4>