

Witajcie!

Dzisiaj zajmiemy się elementem technicznym w piłce ręcznej – rzutem z wyskoku  
Element techniczny prosty do wykonania. W domu lub na podwórku można go poćwiczyć.

Rzut w wyskoku

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

Pamiętajcie o ruchu i utrzymywaniu Waszej kondycji w dobrym stanie. Proponuje dla leniuchów kilka prostych ćwiczeń, które możecie wykonywać codziennie  
Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie rozgrzewki.

### **krążenia głową**

15-20 powtórzeń

### **krążenia ramion**

przód i tył / 15-20 powtórzeń

### **skłony tułowia**

do prawej i lewej nogi/ 15 powtórzeń

### **krążenie bioder**

w prawo i lewo/ 10 powtórzeń

### **wymachy nóg**

prawa i lewa noga/ 10 powtórzeń

### **krążenie stopą**

prawa i lewa stopa/ 10 powtórzeń

### **pajacyki**

15 powtórzeń

### **bieg w miejscu**

2x20 sekund

### **brzuski**

10 razy