

Ib BS WF

Witajcie!

Dzisiaj zajmiemy się elementem technicznym w piłce ręcznej – rzutem 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.

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