WF

Piłka ręczna

Witajcie dzisiaj troszkę teorii, przypomnimy sobie technikę chwytów oraz zwód podwójny w piłce ręcznej.

**Technika chwytów w piłce ręcznej,**

<https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY>

**Zwód podwójny w lewą stronę**

[**https://www.youtube.com/watch?v=xNbWItGh6I0**](https://www.youtube.com/watch?v=xNbWItGh6I0)

Nie zapomnijcie o ćwiczeniach ruchowych.

Jako ciekawostka możecie obejrzeć sobie ( Wzruszające chwile Polskiej piłki ręcznej)

<https://www.youtube.com/watch?v=FAnWo7JqYDM>