Nauka rzutu na bramkę z przeskokiem w piłce ręcznej.

Proszę o zapoznanie się z filmikiem instruktarzowym :

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

Przesyłam również filmik, w którym znajdziecie zestaw ćwiczeń z piłką( możesz zamienić piłkę na butelkę z wodą ).

Bezpieczeństwo!!!

Ćwiczcie w miejscu bezpiecznym. Znajdźcie pomieszczenie, w którym jest mało mebli, jest

wolna przestrzeń do wykonywania obszernych ruchów. Sprawdźcie czy podłoga na której

ćwiczycie jest bezpieczna tzn. nie ślizgacie się na niej, czy jest równa itp. Czy wokół Was nie

ma niebezpiecznych przedmiotów ,mebli, które ograniczają wykonanie ćwiczeń. Ubierzcie strój,

w którym możecie wykonywać swobodne ruchy. Zalecam ćwiczyć w obuwiu sportowym,

ewentualnie w skarpetkach ale antypoślizgowych lub boso( jeśli podłoga jest ciepła).Wasze

bezpieczeństwo jest najważniejsze.

https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU