WF kl 6a 17.04

Temat: Rzut do bramki po przeskok -piłka ręczna.

Obejrzy film" Rzut po przeskoku(cz5) Podstawy techniki w piłce ręcznej " w yuotube.

https://youtu.be/5g6kNUFH78o

Technika rzutu w miejscu,rzutu z przeskokiem i rzutu z odchylenie w piłce ręcznej /Technika gry w piłkę ręczną Sport to pestka.

Temat : Blokowanie rzutów do bramki.

W piłce ręcznej obrona (awf wroclaw)

Wykonaj Trening Cardio +Abs Monika Kołakowska

https://yuotu.be/xdUnwSNoOUI