

Witam. Na wtorek, środę i czwartek proponuję ćwiczenia z piłki ręcznej – podania i chwytę piłki, kozłowanie ze zmianą ręki i kierunku biegu, krok odstawno-dostawny, rytm 3 kroków, doskonalenie rzutu z wysokości i wiele innych. Oczywiście jeżeli ktoś nie ma piłki ręcznej to może być inna. Zachęcam do ćwiczeń na świeżym powietrzu! Pacholki można zastąpić butelkami z wodą, a odbijając piłką o ścianę pamiętajcie z dala od okien i nie używamy tyle siły co na boisku, pamiętamy o bezpieczeństwie! Rozgrzewkę wykonujemy codziennie + lekcja. Zachęcam do ćwiczeń, powodzenia!

Rozgrzewka do piłki ręcznej

[https://www.youtube.com/watch?v=pGKilB\\_QVmQ](https://www.youtube.com/watch?v=pGKilB_QVmQ)

**Lekcja 1** – wtorek: Doskonalenie podań i chwytów

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

**Lekcja 2** – środa: Doskonalenie rzutu z wysokości

<https://www.youtube.com/watch?v=CmZBNzIV7MA>

**Lekcja 3** – czwartek: Doskonalenie rzutu z wysokości cd.

<https://www.youtube.com/watch?v=6U3VGd7DAVA>