**WF 04.05-08.05**

**Kontynuacja podstaw techniki w piłce ręcznej.**

**04.05.** P.R- rzut w wyskoku

<https://www.youtube.com/watch?v=PqiZUL5bkF4>

**06.05.** P.R- zwód pojedynczy przodem

<https://www.youtube.com/watch?v=E6OepaG89C0>

**07.05.** P.R**-** zwód podwójny w prawą stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=xNbWItGh6I0>

**08.05.** P.R- zwód podwójny w lewą stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=NNFqVKN9Cnw>

jak coś wiecej byście chcieli to: [srokwi7@wp.pl](mailto:srokwi7@wp.pl)