Witam. W tym tygodniu rozpoczniemy zabawę z Lekkoatletyką. Bardzo proszę zapoznać się z techniką rzutu piłeczką palantową. Poniżej zamieszczony link przeniesie Was na stronę, na której zamieszczony jest film instruktażowy jak prawidłowo - technicznie wykonywać rzut piłeczką palantową.

Proszę dokładnie słuchać trenerów, którzy poinstruują Was krok po kroku.

Miłego ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=UwDQ2gmrYoQ>