

## **Temat lekcji 2 : Sposoby poruszania się w ataku i w obronie w piłce ręcznej.**

Rozgrzewka i ćwiczenie kształtujące

Ćwiczący poruszają się po linii prostej i wykonują ćwiczenia (2x):

- Bieg przodem
- Bieg tyłem
- Krok odstawno - dostawny
- Przeplatanka
- Skip a
- Skip c
- Co trzeci krok przysiad + wyskok w górę
- Podskoki na prawej nodze
- Podskoki na lewej nodze

W miejscu (po 10 razy):

Pajacyki

Przysiady

Skłony w przód z pogłębieniem

Link do lekcji :

<https://ewf.h1.pl/user/?movieId=10Lekccj6>

Pozdrawiam ☐