

Temat: Rzut piłką lekarską.

<https://www.youtube.com/watch?v=4-wXI-CI2po>

Jedną z kluczowych zasad rzutu piłką lekarską jest to, że przednia noga zazwyczaj blokuje całą postawę ciała i zapewnia stabilną platformę do przenoszenia energii. Prawidłowy wyrzut piłki lekarskiej to piękna koordynacja całego ciała od stóp w górę, przez kończyny górne i kręgosłup.

