

PIĘCIOSKOK z wykroku



WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ na :

- *Mocne odbicie z nogi wykroczonej (wymach aktywny nogi zakroczonej)*
- *Luźną pracę ramion wznoszonych w górę- w przód*
- *Wyprost nogi odbijającej, aktywne stawianie stopy nogi wymachowej ruchem z góry- w dół*

KONSPEKT: w STREFA TRENERA etap WSZECHSTRONNY – KONSPEKT nr 13 SZ Pięcioskok z wykroku