Temat: Rzut oszczepem technika i realizacja .

Zobaczmy jak rzucać z naszą najlepszą obecnie oszczepniczką w Polsce :

[ttps://www.youtube.com/watch?v=ZudtGnOFG6Y](https://www.youtube.com/watch?v=ZudtGnOFG6Y)

Mistrzowski trening rzutu oszczepem : <https://www.youtube.com/watch?v=sSmjZiTK7u8>

A tak rzucali najlepsi oszczepnicy Świata : <https://www.youtube.com/watch?v=7GqhqmYjMpE>

<https://www.youtube.com/watch?v=9nS0oXHbTOA>

Rzut oszczepem jest to trudna dyscyplina ale myślę że, po obejrzeniu tych materiałów polubicie tą dyscyplinę i w momencie gdy będzie możliwość to spróbujemy na żywo.