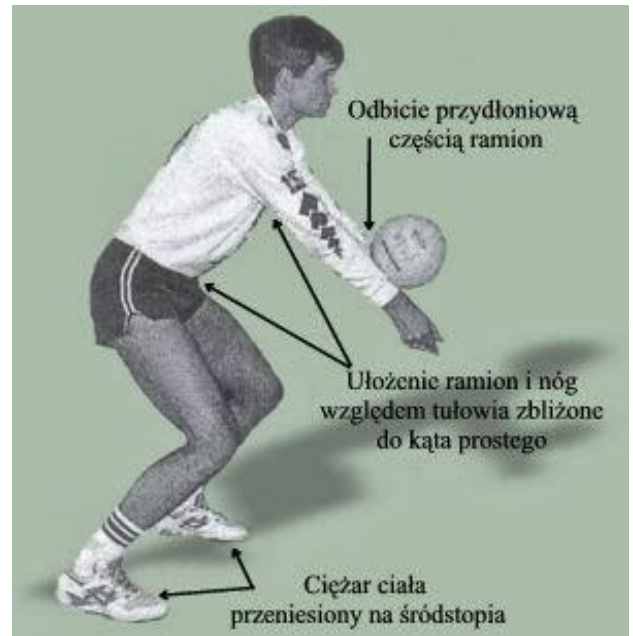
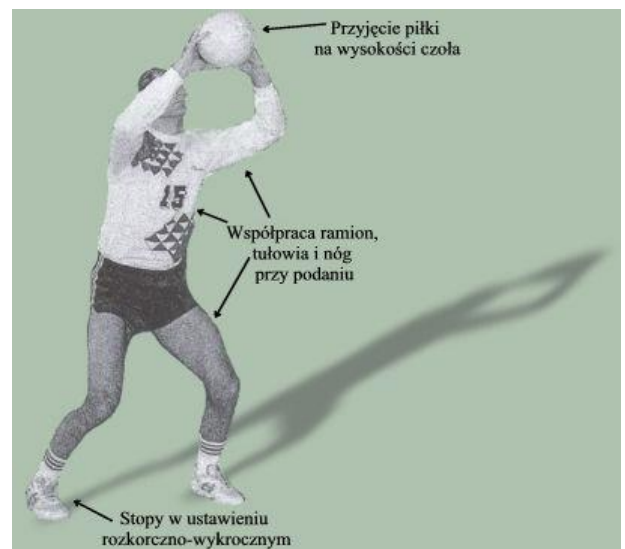
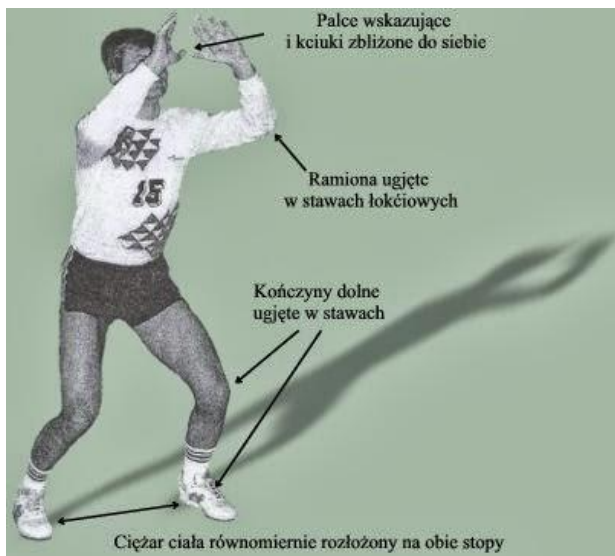


PRZYPOMNIENIE TECHNIKI ODBIĆ W POSTAWIE WYSOKIEJ:

Technika odbić sposobem oburącz dolnym



Technika odbić sposobem oburącz górnym



Możesz przypomnieć sobie technikę odbić oglądając także film:

https://youtu.be/E_LOJcYJE2g