

## Klasa 8a – Lekcja Judo 10.2.22

### Temat: Nauka o guruma

Dzień dobry, dziś po poznamy rzut o guruma. Jest bardzo podobny do harai goshi, ale nogę układamy wyżej i rzut wykonujemy nieco bardziej siłowo. Bardzo ważna jest praca rąk i odpowiedni wybór momentu rzutu.

Miłego oglądania 😊

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

<https://www.youtube.com/watch?v=SnZciTAY9vc>

