

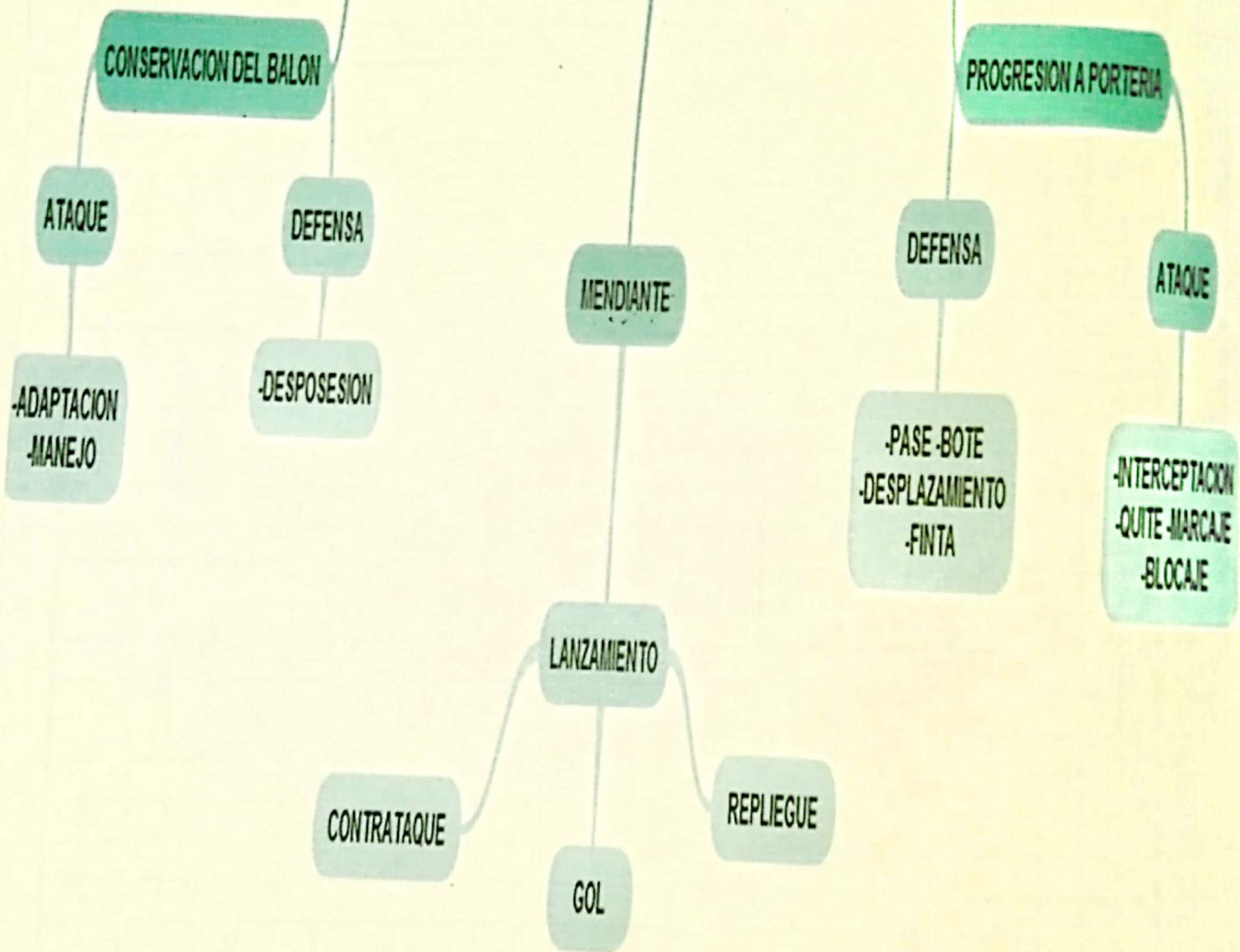
el balonmano

ejercicios

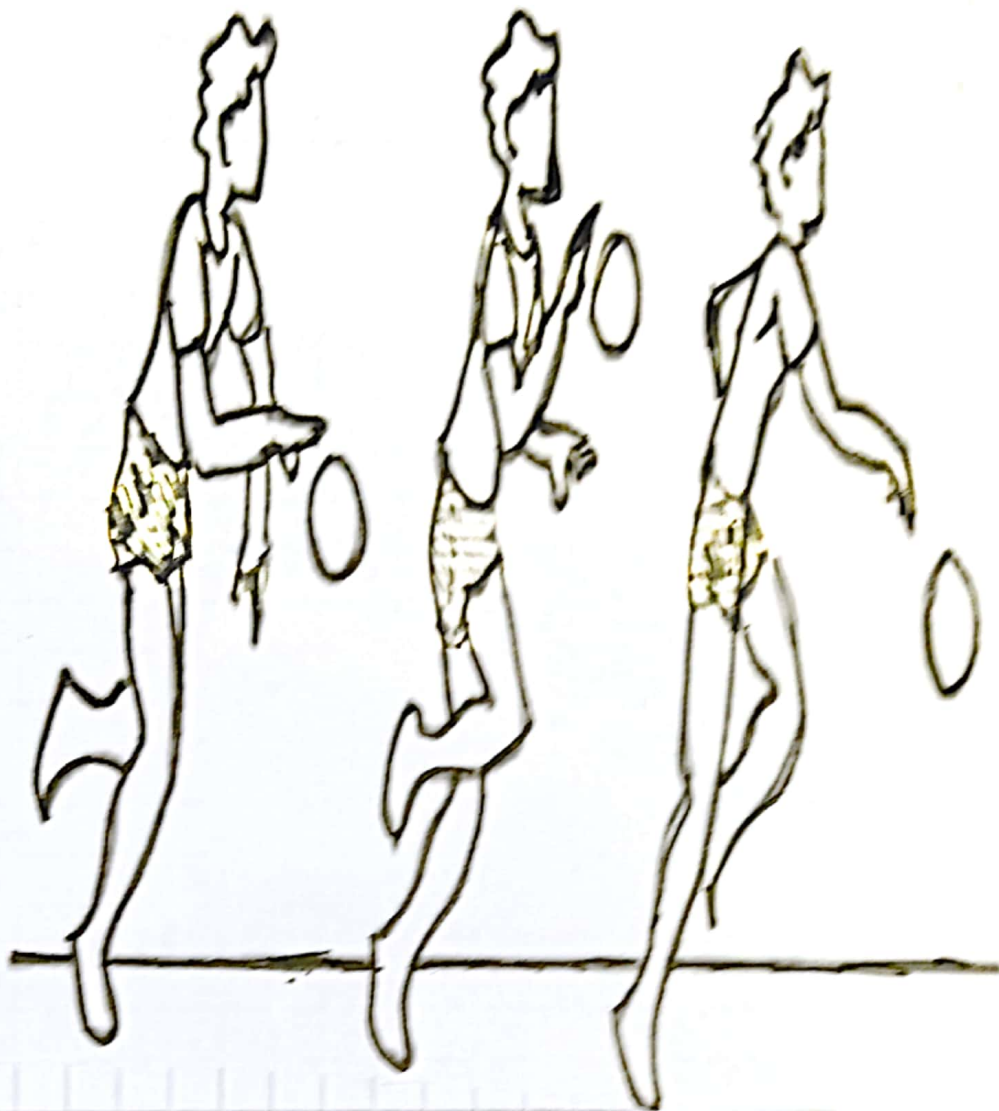
- 1) Realizar un manifiesto del tema
- 2) Representar gráficamente el bote
- 3) Realizar una tabla donde identifique los diferentes tipos de recepción y describalo y realizar un dibujo
- 4) Identificar los diferentes lanzamientos y realizar su representación gráfica

Solución

PRINCIPIOS DEL BALONMANO

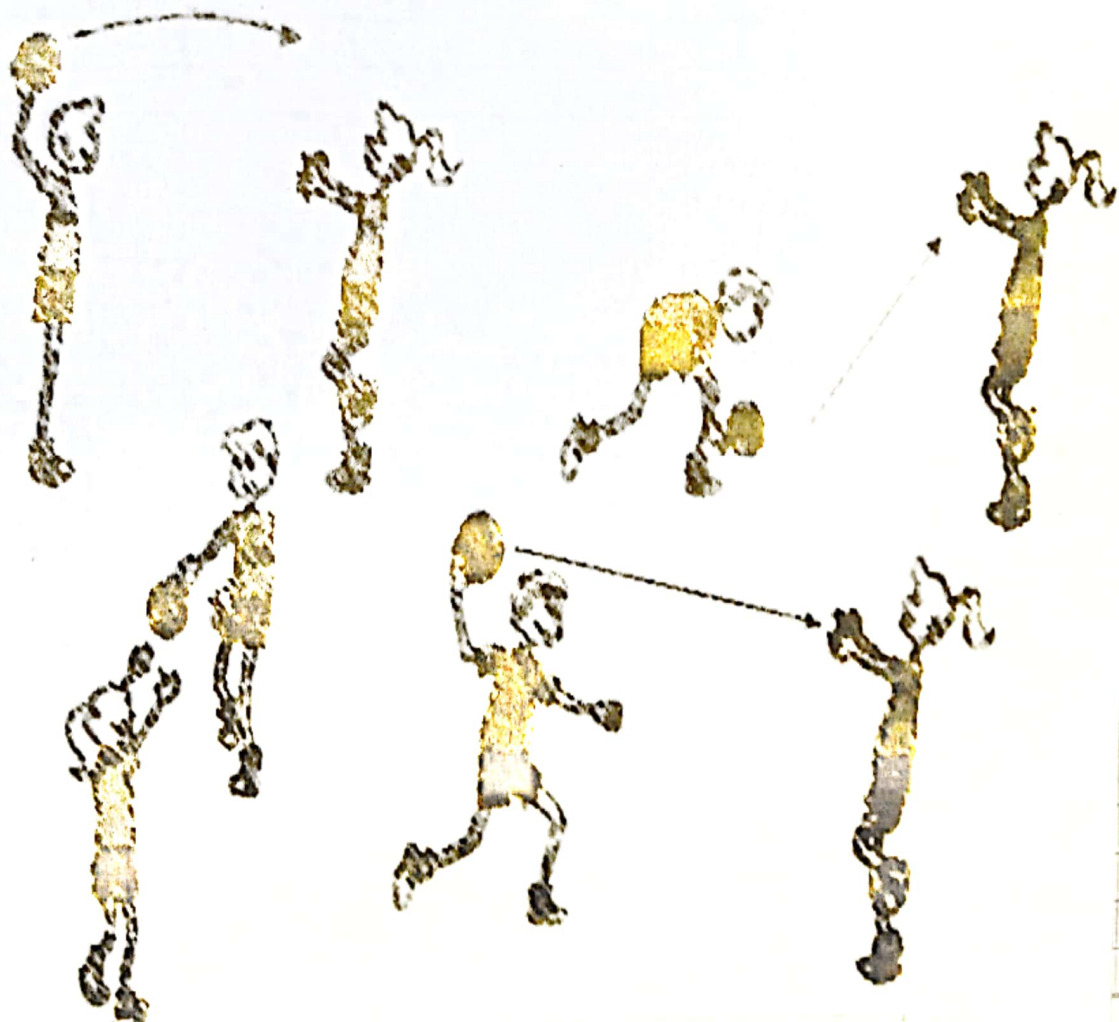


2



3

Recepcion	descripcion
en contacto con el suelo	Altura intermedia cadera y hombros
en contacto con el suelo con una mano	Altura baja
en contacto con el suelo con las dos manos	De Pecho por encima de la cabeza
en suspension con una mano	Frontales laterales hacia a tras



4)

3. **Eleva el codo** separándolo del cuerpo y con flexión de 90 grados

4. **Gira el tronco** para atrasar el balón



1. **Posición inicial de costado** a la portería

2. **Adelanta el pie contrario** al brazo de lanzamiento