

Strzał z nadgarstka

Wpisany przez Administrator

piątek, 15 stycznia 2010 13:16 - Poprawiony środa, 08 września 2010 10:37

Strzał z nadgarstka jest rodzajem strzału w hokeju w którym używamy mięśni ramienia (zwłaszcza mięśni nadgarstka i przedramienia). Ale uwaga, siła strzału pochodzi raczej z mięśni dolnych partii ciała, niż z ramienia, więc ważne jest wyćwiczenie odpowiedniej techniki strzału. Główną zaletą strzału z nadgarstka jest możliwość uzyskania efektu zaskoczenia, gdyż prawie nie wymaga przygotowania. Ponadto jest to najprecyzyjniejszy rodzaj strzału.

Krótki instruktaż poniżej: