علـــوی

زنگ ورزش

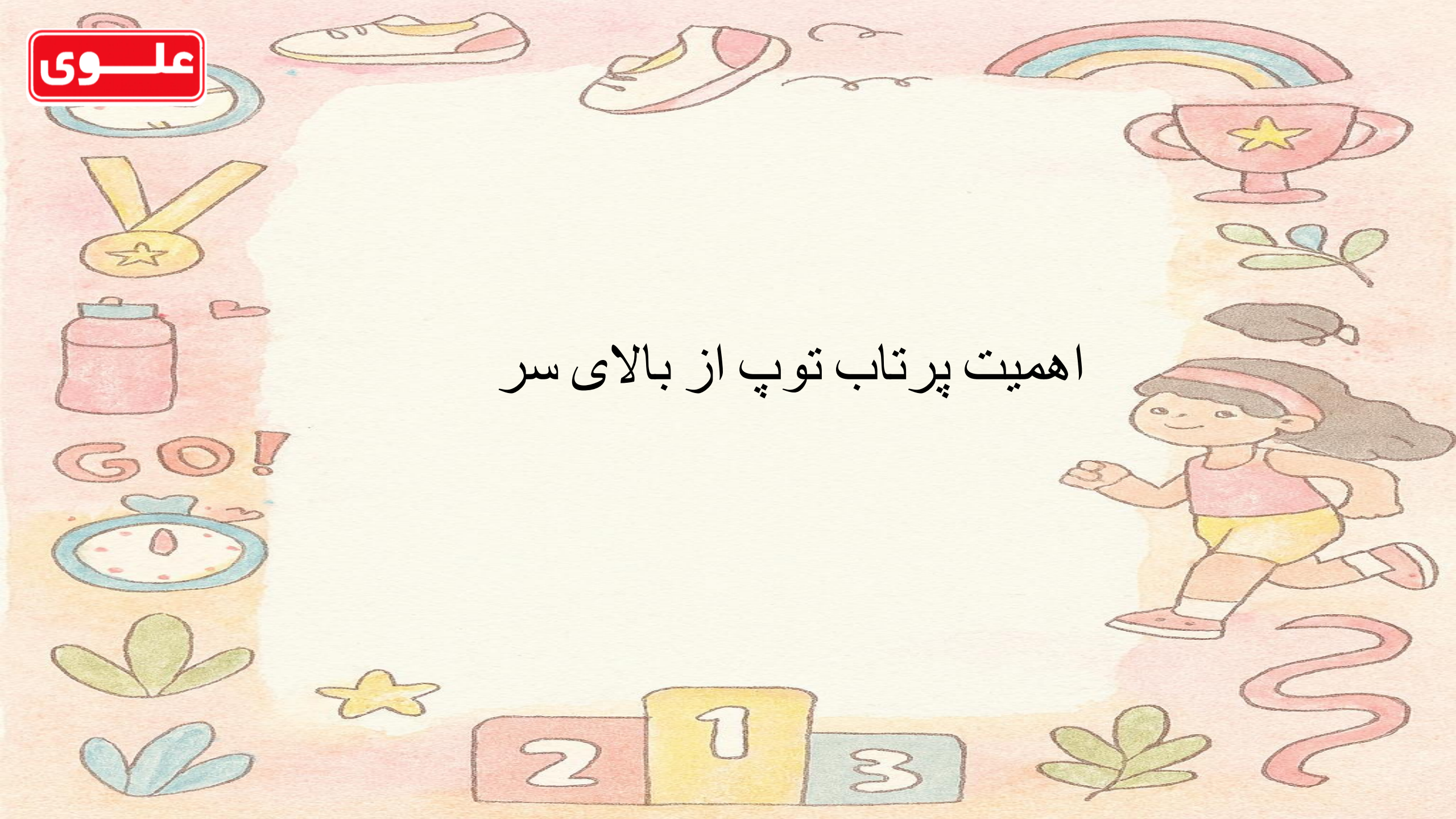
پایه ششم

مربی عابدین



علـــوی

اهمیت پرتاب توپ از بالای سر



علـــوی

پرتاب توپ از بالای سر باعث تقویت عضلات شانه، بازو و تنه می‌شود. این حرکت هماهنگی چشم و دست را بهبود می‌بخشد و دقت در هدف‌گیری را افزایش می‌دهد. در ورزش‌هایی مثل هندبال و فوتبال، نقش کلیدی در پاس‌دادن و شوت‌زنی دارد.