

Урок №20 (13.10.2025-17.10.2025)

Тема уроку: Удари серединою підйому

1. Комплекс ЗРВ: <https://www.youtube.com/watch?v=gdtZS7SDWlw>
2. Переглянути відео: <https://www.youtube.com/watch?v=mCAIuvQA9ns>
3. ДЗ: гра в панну