Броски мяча в гандболе.

***Бросок согнутой рукой сверху в движении***

*Две разновидности*:

- Бросок после скрестных шагов или подскока;

- Бросок сходу.

Бросок сходу более результативен, он уступает броску со скрестными шагами в силе. Он превосходит его в быстроте выполнения.

При броске после скрестных шагов взмах выполняется на три шага. Причем второй и третий шаги делаются скрестными: носки ног разворачиваются под углом 450 к направлению разбега в конце замаха скорость бега замедляется, бросающий оказывается боком к воротам, вес тела на сзади стоящей ноге. Рука с мячом почти полностью выпрямлена. Бросок начинается с поворота грудью к воротам и переноса тяжести на впереди стоящую ногу. Одновременно согнутая в локтевом суставе рука с мячом выбрасывается вперёд. Выпуск мяча завершается захлёстывающим движением предплечья, кисти и пальцев.