

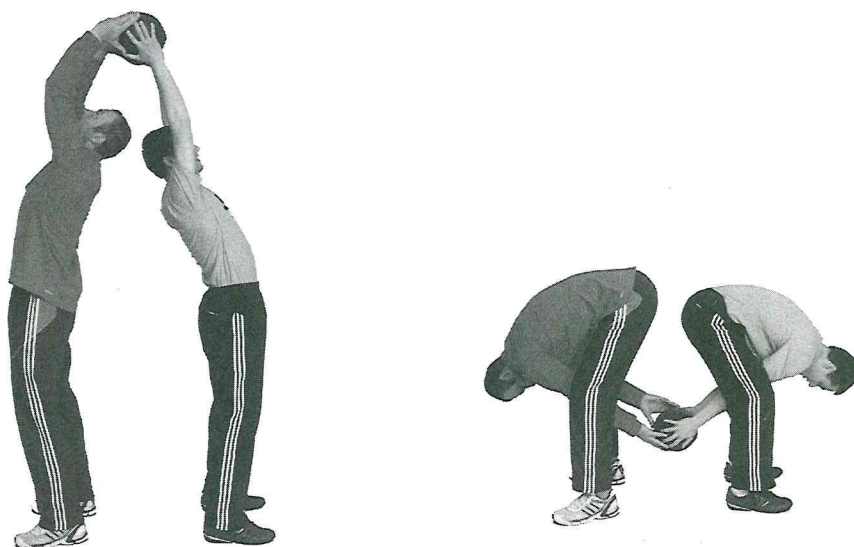
Praktická část

10

Výchozí pozice: stoj rozkročný, medicinbal nad hlavou.

Úkol: podávat medicinbal nad hlavou a v předklonu mezi dolními končetinami.

Účel: stimulace svalstva trupu.

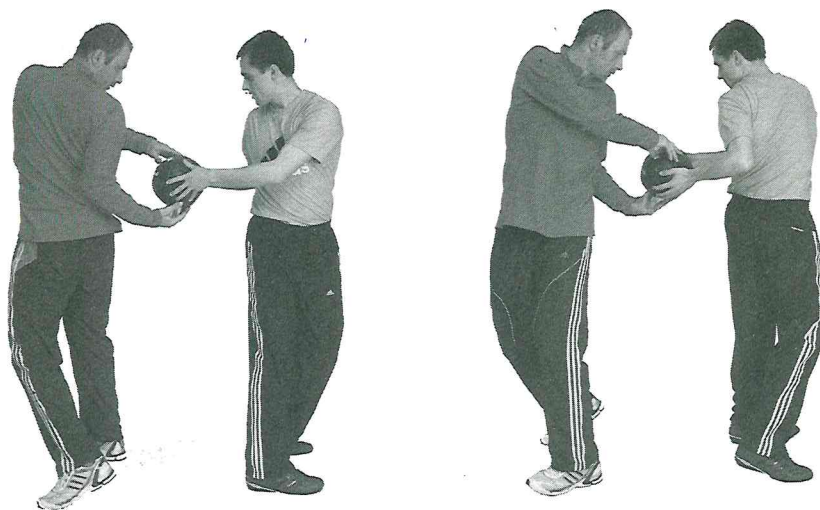


11

Výchozí pozice: stoj rozkročný, medicinbal vedle boku.

Úkol: podávat medicinbal tzv. osmičkou se zvednutím protilehlé paty.

Účel: stimulace svalstva trupu.



12

Výcl

Úko

Účel: stimulac



Modifikace: c

Modifikace: c

13

Výcl

Úko

Účel: stimulac