

Praktická část

105 **Výchozí pozice:** sed, zády k sobě, jeden ze cvičenců má medicinbal mezi chodidly.

Úkol: předávání medicinbalu nohama s překulením na záda, hlavy vedle sebe.

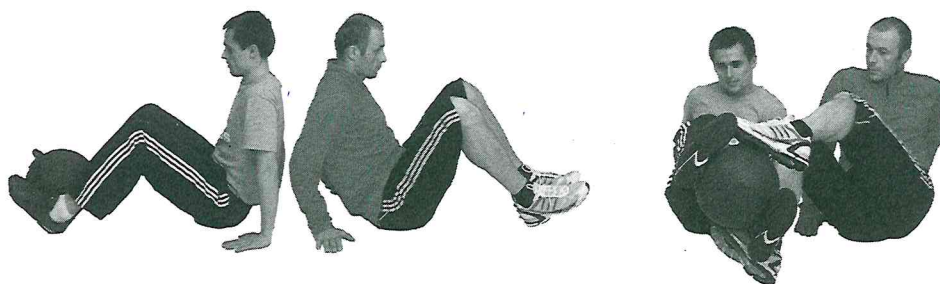
Účel: stimulace svalstva trupu a dolních končetin.



106 **Výchozí pozice:** sed, zády k sobě, jeden z cvičenců má medicinbal mezi chodidly.

Úkol: předávání medicinbalu nohama vlevo (vpravo).

Účel: stimulace svalstva trupu a dolních končetin.



Modifikace: náročnější varianta je s předáváním medicinbalů rukama i nohama současně.

