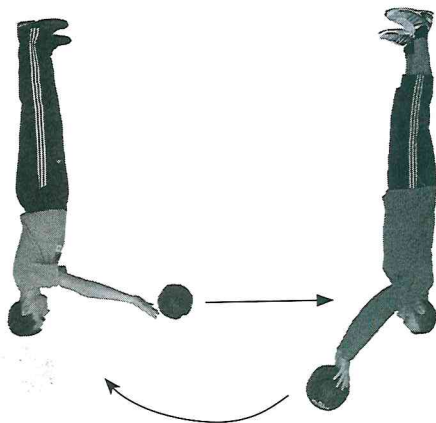


Východní pozice: stoj rozkročný, medicinbal na prsou.

Úkol: střídavě trčení medicinbalu mezi cvičenci; první vrchním obloukem, druhý přímo vpřed.

Účel: stimulace svalstva horních končetin a koordinace.



Modifikace: náročnější varianta je za pohyb cvalem stranou.