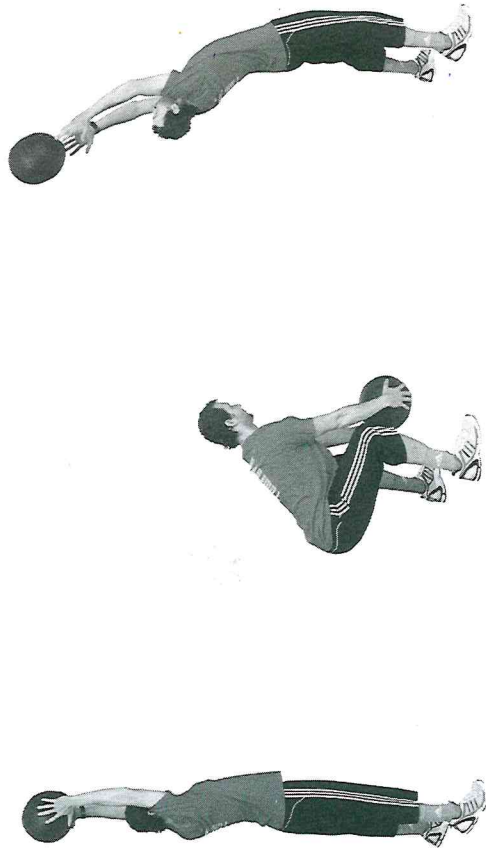


**Výchozí pozice:** stoj na předních částech chodidel, zády do směru hodu, medicinbal ve vzpažení.

**Úkol:** odhod medicinbalu obouruč vzad přes hlavu. Dřep před odhodem je rovinný zády.

**Účel:** postupná stimulace dolních končetin, trupu a paží.



32: z kleku.



33: izolovaná varianta v menším rozsahu v sedu roznožném.

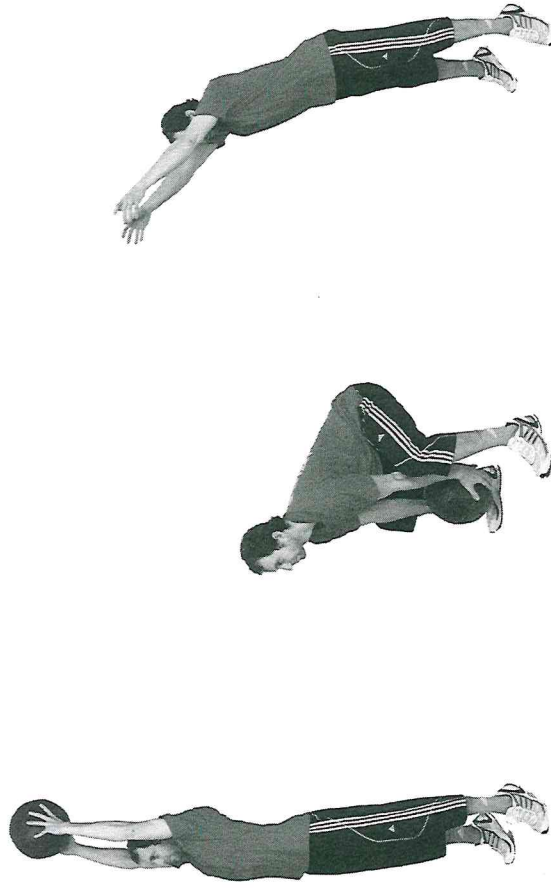


29

**Výchozí pozice:** stoj rozkročný na předních částech chodidel, medicinbal ve vzpažení.

**Úkol:** odhod medicinbalu obouruč spodem vpřed. Dřep před odhodem s rovnými zády.

**Účel:** postupná stimulace dolních končetin, trupu a paží.



30

**Výchozí pozice:** stoj rozkročný, medicinbal před hrudníkem, lokty od sebe.

**Úkol:** dřep s rovnými zády, napřímění s trčením vpřed.

**Účel:** postupná stimulace dolních končetin, trupu a paží.

