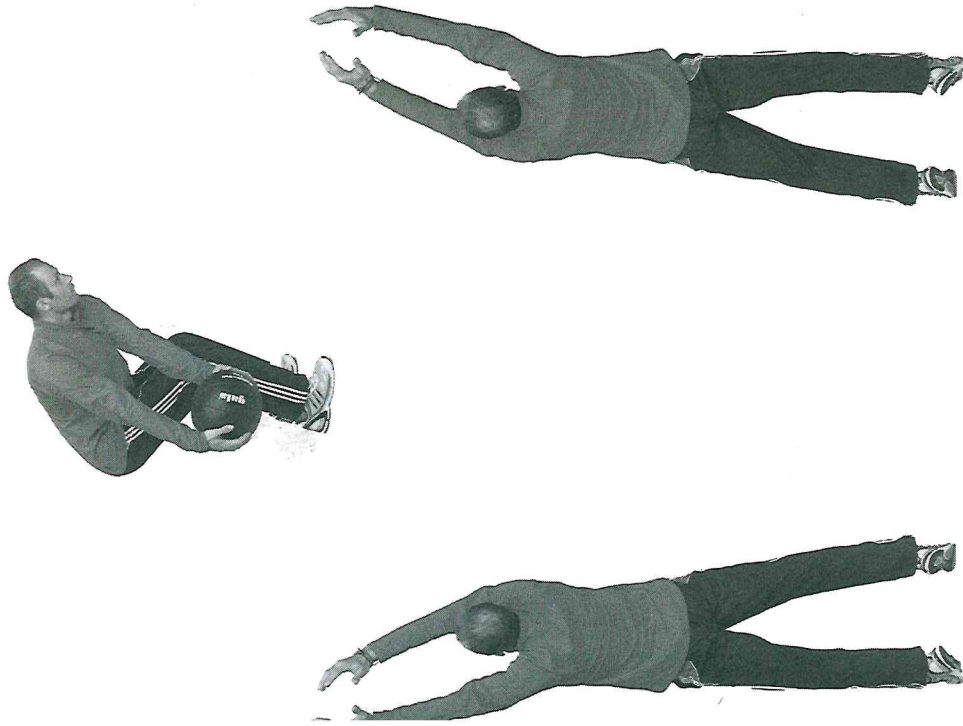


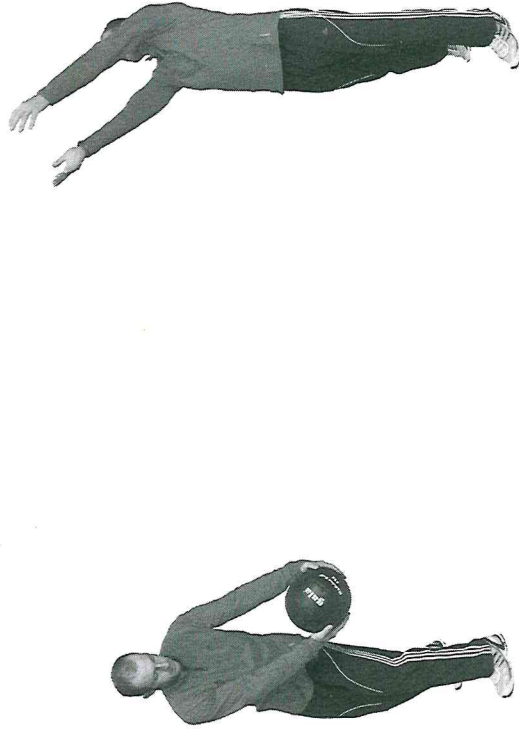
**pozí pozice:** podřep, medicinbal vedle pravé (levé) dolní končetiny.  
: odhod obouruč vzad přes levé (pravé) rameno.  
á stimulace svalstva dolních končetin, trupu a paží.



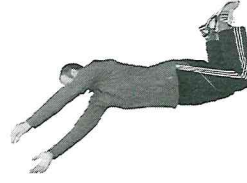
**32** **Výchozí pozice:** mírný podřep, čelem do směru hodu, medicinbal vedle levého (pravého) boku, protilehlá pata zvednuta.

**Úkol:** odhod medicinbalu šikmo vpřed doprava (doleva) z natažených paží ve výšce ramen.

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



**Modifikace:** z kleku.



**Modifikace:** izolovaná varianta v menším rozsahu ze sedu roznožného.

