

Praktická část

33

Výchozí pozice: stoj rozkročný, mírný podřep, protilehlá pata zvednuta od země, medicinbal přitlačen pravou (levou) rukou ke krku, druhá ruka přidržuje medicinbal zepředu, pravý bok otočen vzad.

Úkol: odvrh trčením vpřed s mírnou rotací trupu.

Účel: především stimulace trupu a horních končetin.



Modifikace: z kleku.



Modifikace: izolovaná varianta v menším rozsahu ze sedu roznožného.



Modifikace: náročná varianta trčení z jednoho nebo dvou medicinbalů. Dochází ke stimulaci posturální stability.

