

44

Východí pozice: sed, dolní končetiny natažené, medicinbal je za pravým (levým) bokem.

Úkol: odhod obouruč vlevo (vpravo) stranou.

Účel: stimulace svalstva trupu a horních končetin.



Modifikace: náročnější varianta je s nohama nad zemí.



45

Východí pozice: stoj rozkročný, mírný předpětí, levým (pravým) bokem do směru hodu, medicinbal za pravým (levým) bokem.

Úkol: odhod obouruč, vypuštění ve výšce ramen.

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

