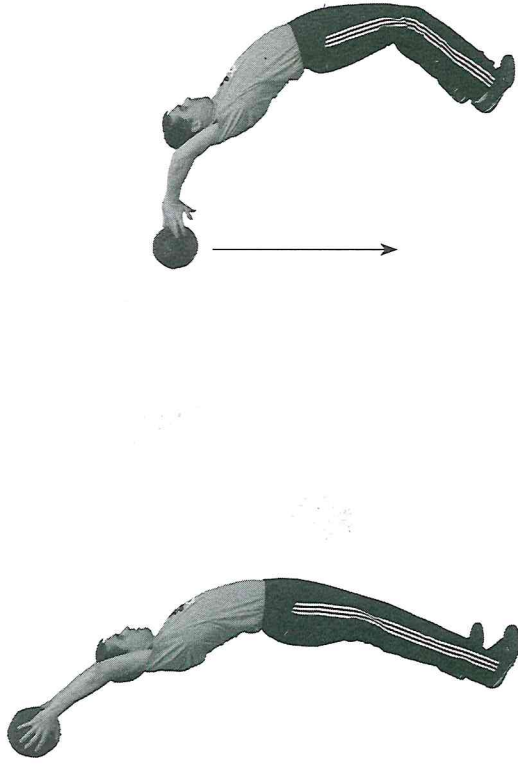


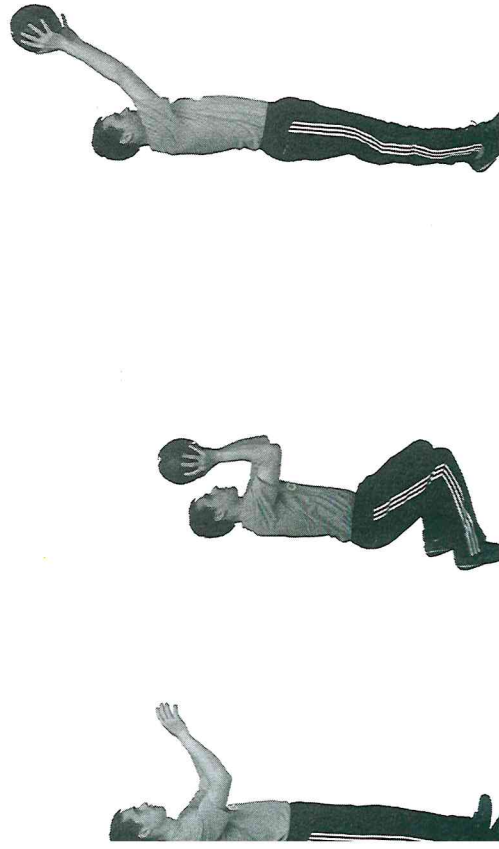
Účel: stimulace svalstva horních končetin a trupu, především bederní oblasti.

Úkol: ve vzpažení obouruč „zatloukaný“ odhod vzad za tělo. ulace svalstva trupu a horních končetin.



Výchozí pozice: stoj bez medicinbalu.

Úkol: vyskočit a ve výskoku přijmout a zpět odhodit medicinbal. ulace svalstva dolních a horních končetin.



60

Výchozí pozice: lež na břiše, medicinbal před čelem.

Úkol: odhodit medicinbal obouruč vpřed s oporou chodidel o zem.



Modifikace: jednodušší varianta, opora čela o podložku.



Modifikace: náročnější varianta, se zvednutými nohama.



Modifikace: odhod od pravého (levého) ramene.

