

## Praktická část

61

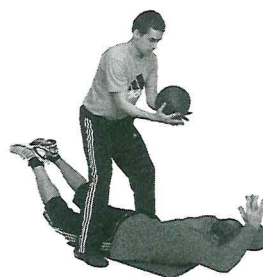
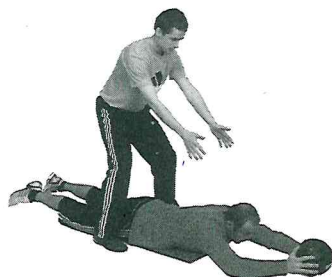
**Výchozí pozice:** leh na bříše, medicinbal ve vzpažení.

**Úkol:** odhodit medicinbal nad sebe s nataženými pažemi.

**Účel:** stimulace svalstva horních končetin a trupu.



**Modifikace:** odhod s větším rozsahem paží i trupu za sebe.



**Modifikace:** odhod od pravého (levého) ramene šikmo vzad.

