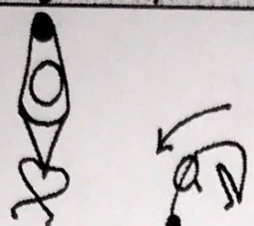
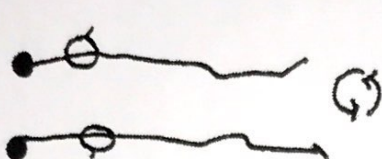
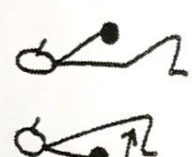


# ROZCVIČKA s míčem

|    | grafický záznam                                                                     | základní poloha                                                       | popis                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |    | sed skřížmo skřčný,<br>vzpažit, míč držíme<br>oběma rukama            | hluboký předklon<br>- výdech<br>6x                                                    |
| 2. |    | leh, vzpažit<br>míč držíme oběma<br>rukama                            | převalujeme se<br>ze zad na břicho<br>paže napnuté, těsně<br>u hlavy                  |
| 3. |   | leh skřmo, míč<br>na břicho, paže před-<br>pažit                      | paže přitahují kolena<br>k hrudníku, kolébání<br>vpřed a vzad                         |
| 4. |  | leh pokrčmo, míč<br>držíme oběma rukama                               | míč držíme nad břichem<br>nadzvedneme pánev<br>předáme míč z PR do<br>LR pod zadečkem |
| 5. |  | sed, NAROVNANÁ ZÁDA!<br>míč v pravé ruce,<br>za zády předáme<br>do LR | míč kutálime kolem<br>napnutých nohou a<br>za tělem<br>NEKŘČÍME KOLENA!               |
| 6. |  | stoj, zvedáme<br>střídavě LN a PN,<br>míč držíme oběma rukama         | dotýkáme se míčem<br>chodidel, střídáme<br>LN a PN                                    |