

#### 47. Kapesní nůž 1

- výchozí pozice:** Leh na zádech v postavení imprit
- provedení:** S výdechem napnout břišní svalstvo a natažené nohy za hlavu, s nádechem výdrž, s výdechem zpět
- chyby:** Švihový pohyb
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 82 Kapesní nůž 1

#### 48. Kapesní nůž 2

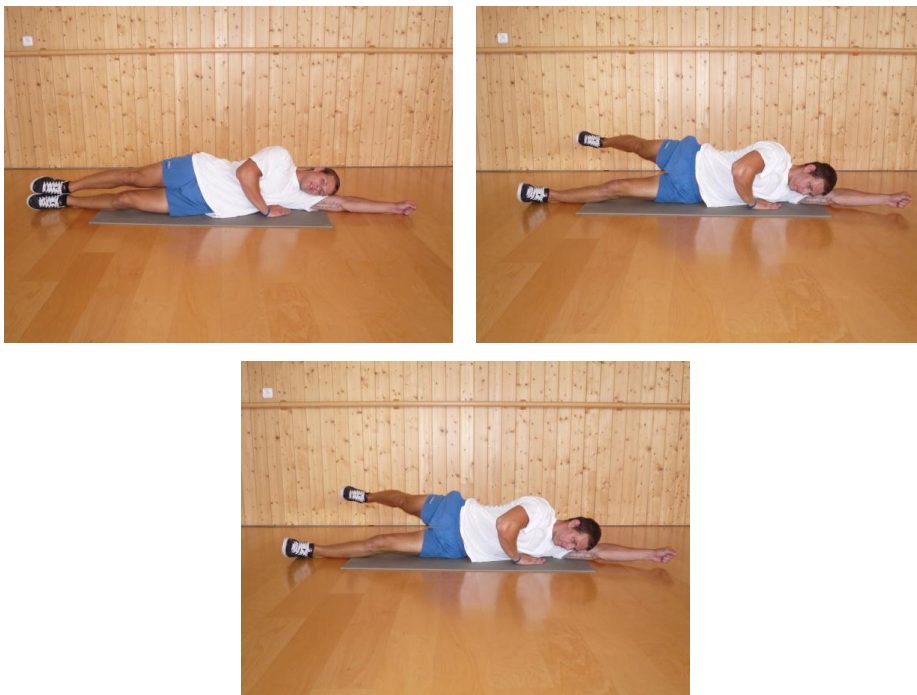
- výchozí pozice:** Leh na zádech v postavení imprit
- provedení:** S výdechem napnout břišní svalstvo a natažené nohy nad hlavu, s nádechem zpět
- chyby:** Švihový pohyb
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 83 Kapesní nůž 2

#### 49. Kopání na boku

- výchozí pozice:** Leh na boku v neutrálním postavení
- provedení:** S výdechem překopnout, s nádechem výdrž, s výdechem zakopnout a výdrž
- chyby:** Pánev a páteř nejsou v klidu a v rovině, přílišné opření o ruku před tělem
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 84 Kopání na boku

#### 50. Kopání na boku 2

- výchozí pozice:** Leh na boku v neutrálním postavení, ruce zkřížmo za hlavou
- provedení:** S výdechem překopnout, s nádechem výdrž, s výdechem zakopnout a výdrž
- chyby:** Pánev a páteř nejsou v klidu a rovině, přílišné opření o loket
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo



Obr. 85 Kopání na boku 2

### 51. Tvrký oříšek

- výchozí pozice:** Leh na zádech v poloze scoop  
**provedení:** S výdechem odlepit záda a přitáhnout k nohám, nádech a výdrž, s výdechem zpět  
**chyby:** Pohyb proveden trhem  
**účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 86 Tvrký oříšek

### 52. Tvrký oříšek 2

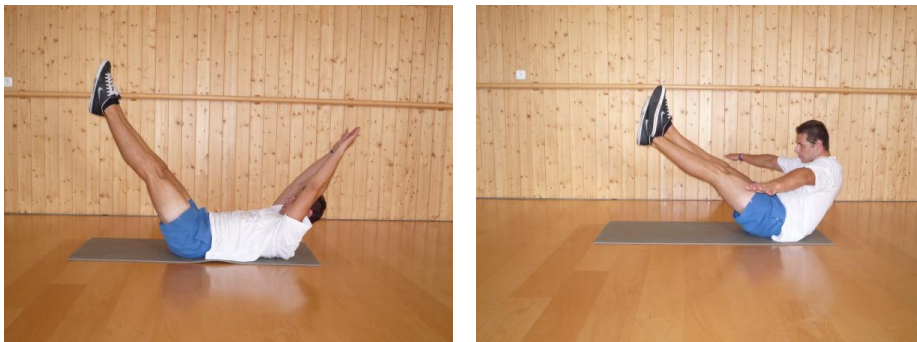
- výchozí pozice:** Sed, držíme se za kotníky  
**provedení:** S výdechem pouštět záda k podložce, nádech a výdrž, s výdechem zpět  
**chyby:** Pohyb proveden trhem  
**účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 87 Tvrký oříšek 2

### 53. Tvrdý oříšek 3

- výchozí pozice:** Leh na zádech v poloze scoop
- provedení:** S výdechem ruce a nohy ve stejné vzdálenosti a snažíme se odlepit záda z podložky
- chyby:** Pohyb proveden trhem
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 88 Tvrdý oříšek 3

### 54. Plavání 1

- výchozí pozice:** Leh na břicho, ruce ve vzpažení
- provedení:** S výdechem natáhnout končetiny a odlepit od podložky, s nádechem zpět
- chyby:** Pohyb proveden trhem
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, stehenní svalstvo, bránice



Obr. 89 Plavání 1