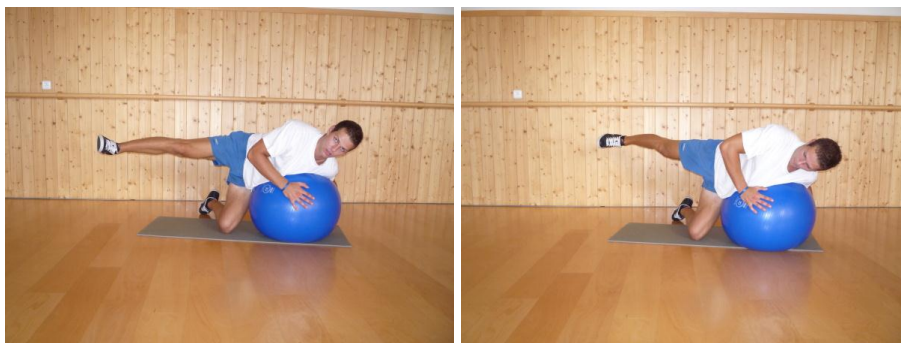


## 71. Kopání do strany

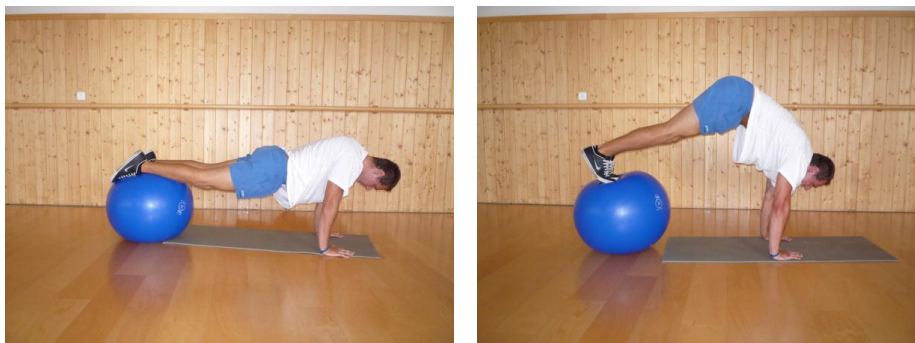
- výchozí pozice:** Poloha v kleče, levým bokem ležíte na míči a zvednete pravou nohu do výšky kýčlí
- provedení:** S nádechem kopnout vpřed, s výdechem vzad
- chyby:** Rozhozená pánev a páteř
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy, bránice



Obr. 106 Kopání do strany

## 72. Ohýbání pánve

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo, nohy holeněmi na míči
- provedení:** S výdechem hýždě směřují ke stropu, míč se přibližuje k rukám
- chyby:** Rozhozená pánev a páteř
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 107 Ohýbání pánve

### 73. Vyrovnávací sklon 1

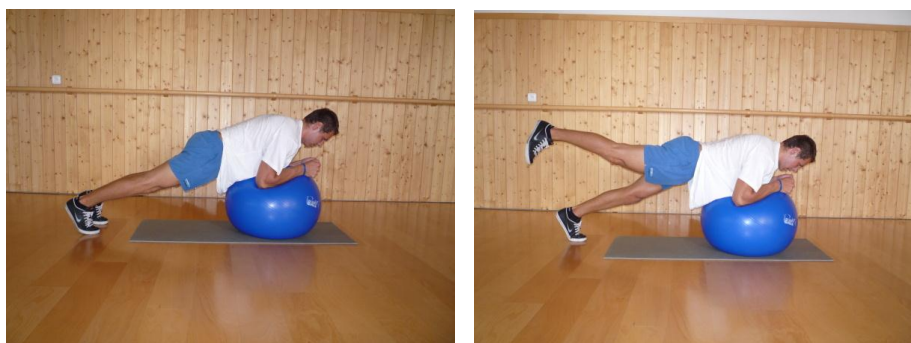
- výchozí pozice:** Vzor ležmo na předloktí, předloktí na míči, nohy v brzděném postavení na podložce
- provedení:** S nádechem pokrčít pravou nohu a posunout pod tělo, s výdechem co nejvíce do strany
- chyby:** Pohyb není plynulý, ale trhaný
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 108 Vyrovnávací sklon 1

### 74. Vyrovnávací sklon 2

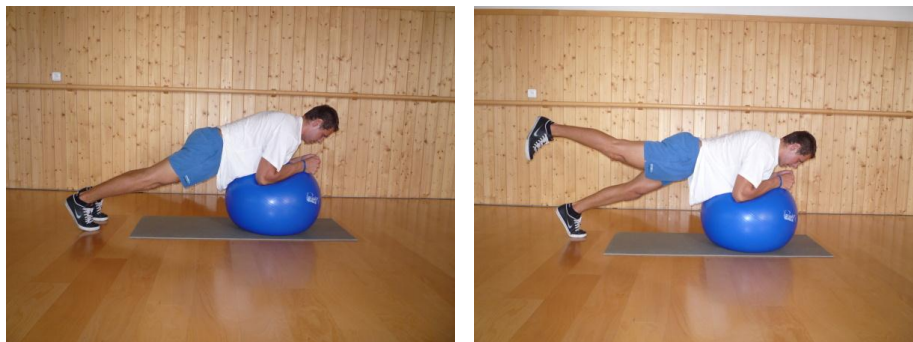
- výchozí pozice:** Vzor ležmo na předloktí, předloktí na míči, nohy v brzděném postavení na podložce
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou nohu ke stropu, s nádechem zpět, s výdechem vyměnit nohy
- chyby:** Pohyb není plynulý, ale trhaný
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 109 Vyrovnávací sklon 2

### 75. Vyrovnávací sklon 3

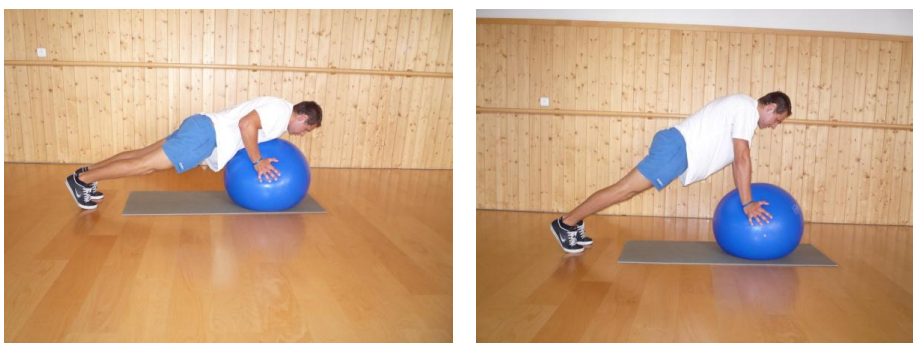
- výchozí pozice:** Vzpor ležmo na předloktí, předloktí na míči, nohy v brzděném postavení na podložce
- provedení:** S výdechem zvednout nataženou pravou nohu a levou ruku ke stropu, s nádechem zpět, s výdechem vyměnit nohy a ruce
- chyby:** Pohyb není plynulý, ale trhaný
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 110 Vyrovnávací sklon 3

### 76. Kliky

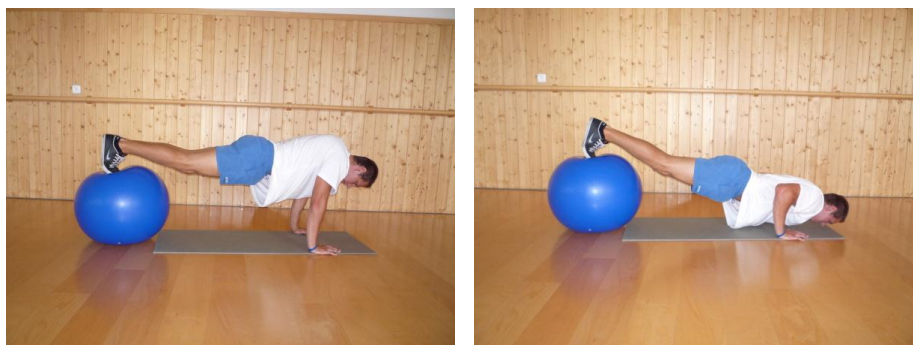
- výchozí pozice:** Vzpor ležmo ruce na míči, nohy v brzděném postavení na podložce
- provedení:** S nádechem přiblížit hrudník k míči, s výdechem oddálit
- chyby:** Pohyb není plynulý, ale trhaný
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 111 Kliky

### 77. Kliky nohy na míči

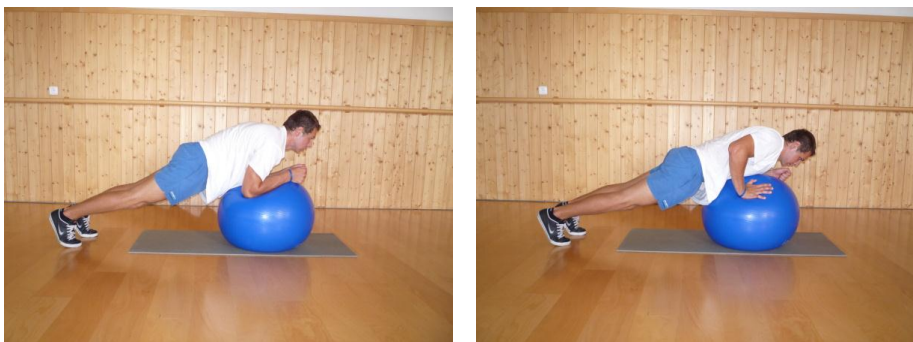
- výchozí pozice:** Vzpor ležmo nohy na prstech na míči
- provedení:** S nádechem přiblížit hrudník k podložce, s výdechem oddálit
- chyby:** Pohyb není plynulý, ale trhaný
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 112 Kliky nohy na míči

### 78. Ruce nahoru dolů

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo nohy na prstech na míči
- provedení:** S nádechem přiblížit hrudník k podložce, s výdechem oddálit
- chyby:** Pohyb není plynulý, ale trhaný
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy

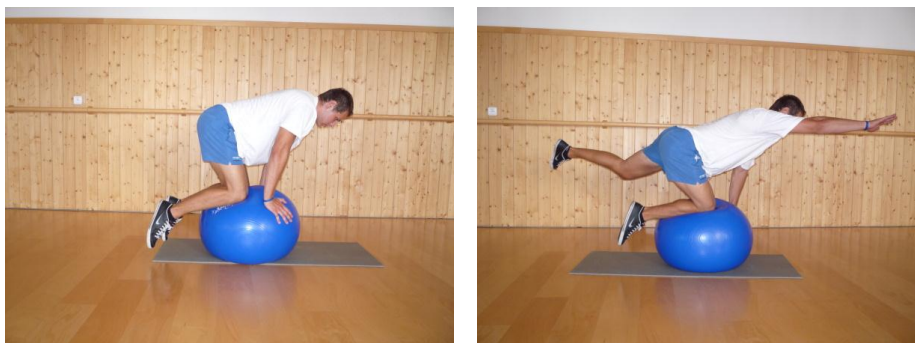


Obr. 113 Ruce nahoru dolů



## 79. Deska

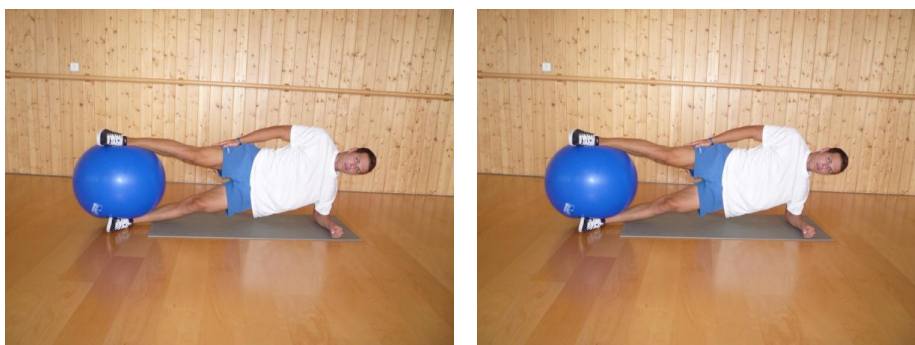
- výchozí pozice:** Na míči na všech čtyřech
- provedení:** S výdechem zvednout pravou ruku a levou nohu, s nádechem zpět, s výdechem vyměnit končetiny
- chyby:** Pohyb není plynulý, ale trhaný
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 114 Deska

## 80. Zvedání boku

- výchozí pozice:** Leh na boku on air, míč mezi kotníky
- provedení:** S výdechem zvednout bok co nejvíce ke stropu, s nádechem zpět
- chyby:** Nestabilní páteř, ohnutá záda
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 115 Zvedání boku