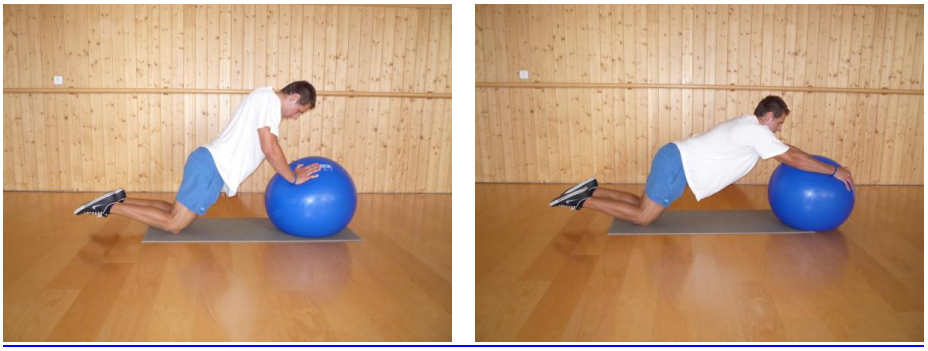
81. Rolování 1

výchozí pozice:	Klek, ruce dlaněmi na míči, nohy od kolene zvednuté nad podložkou
provedení:	S nádechem nalehnout na míč, s výdechem zpět do základního postavení
chyby:	Příliš rychlé provedení, pohyb veden pouze zády – vynechání břišního svalstva
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 116 Rolování 1

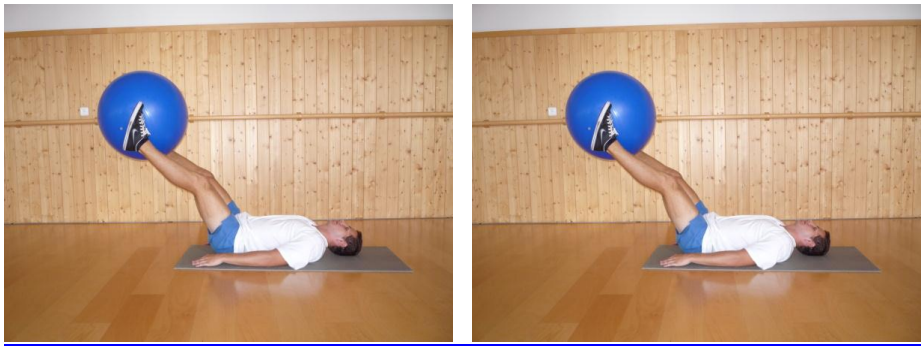
82. Rolování 2

výchozí pozice:	Stoj v bruslařském podřepu, dlaně opřeny o míč
provedení:	S nádechem nalehnout na míč, s výdechem zpět do základního postavení
chyby:	Příliš rychlé provedení, pohyb veden pouze nohama– vynechání břišního svalstva
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy

Obr. 117 Rolování 2

83. Nůžky 1

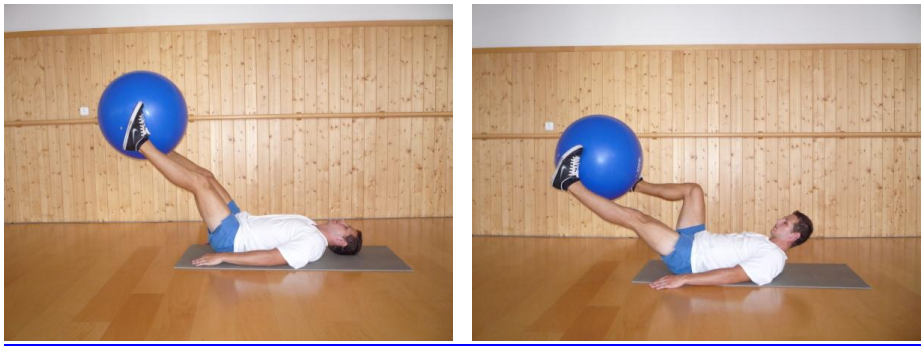
výchozí pozice:	Leh na zádech, nohy v pozici scoop, nohy drží mezi kotníky míč
provedení:	S výdechem stříhají nohy nahoru a dolů, s nádechem zpět do základního postavení
chyby:	Příliš rychlé provedení, pohyb veden pouze nohama – vynechání břišního svalstva
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 118 Nůžky 1

84. Nůžky 2

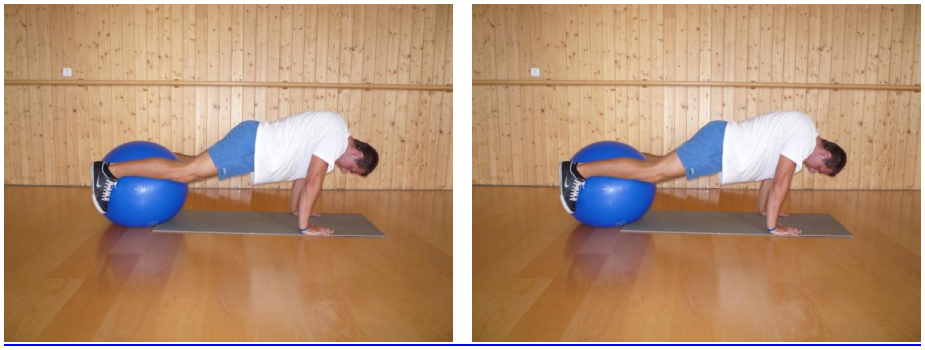
výchozí pozice:	Leh na zádech, nohy v pozici scoop, nohy drží mezi kotníky míč
provedení:	S výdechem stříhají vpřed a vzad, s nádechem zpět do základního postavení
chyby:	Příliš rychlé provedení, pohyb veden pouze nohama – vynechání břišního svalstva
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 119 Nůžky 2

85. Točna

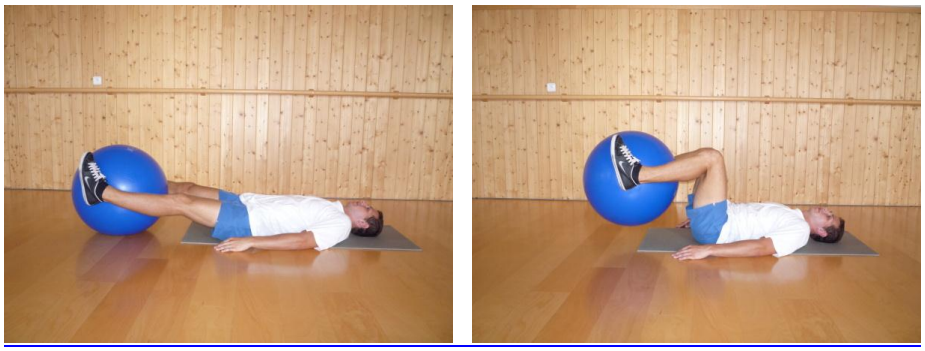
výchozí pozice:	Vzpor ležmo, míč mezi kotníky
provedení:	S výdechem natočení balónu vlevo (noha se dotýká podložky), s nádechem zpět, s výdechem na druhou stranu
chyby:	Příliš rychlé provedení, pohyb veden pouze nohama – vynechání břišního svalstva
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 120 Točna

86. Víření vzduchu

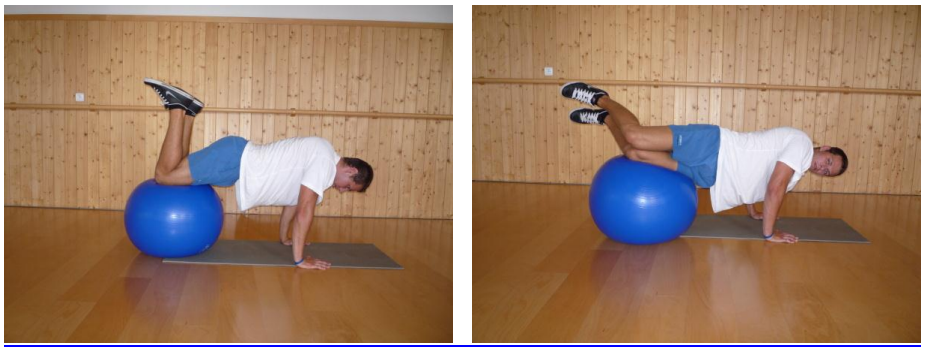
výchozí pozice:	Leh na zádech v poloze scoop, míč mezi kotníky
provedení:	S nádechem zvednout míč a nohy k sobě, s výdechem zpět do základního postavení
chyby:	Příliš rychlé provedení, pohyb veden pouze nohama – vynechání břišního svalstva
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 121 Víření vzduchu

87. Vytáčení do stran

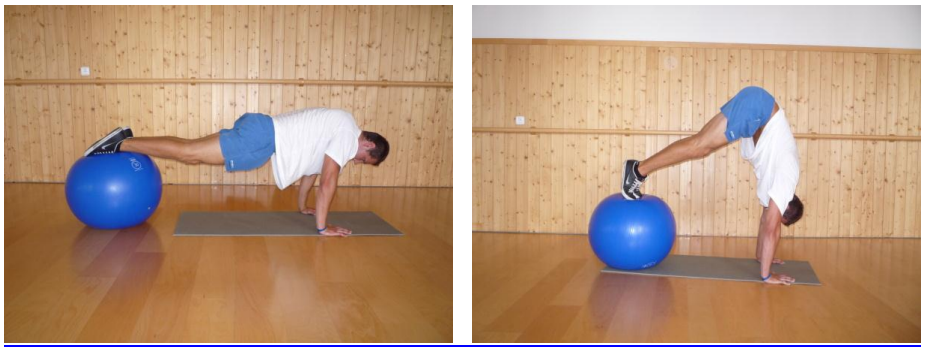
výchozí pozice:	Vzpor ležmo nohy na míči ohnuté 90° v koleni
provedení:	S výdechem vytočení vpravo, s nádechem zpět, s výdechem na druhý bok
chyby:	Příliš rychlé provedení, prohnutá záda
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 122 Vytáčení do stran

88. Štika

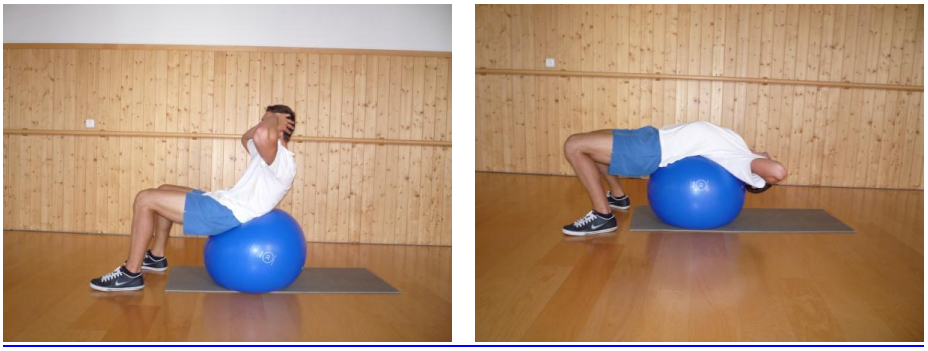
výchozí pozice:	Vzpor ležmo nohy na míči na holeni
provedení:	S výdechem do stojky, nohy - hruď 90°
chyby:	Příliš rychlé provedení, prohnutá záda, nohy padají z míče
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 123 Štika

89. Sed leh

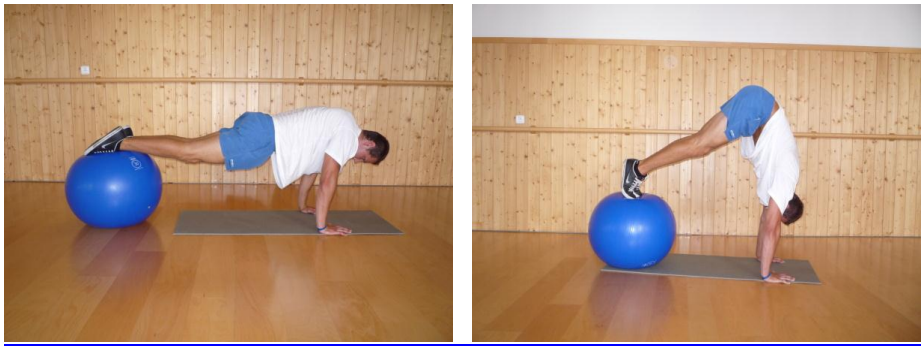
výchozí pozice:	Sed na míči, nohy rozkročené na šířku kýčlí, ruce za hlavou, rovná záda
provedení:	S nádechem položit záda na balón, s výdechem přitáhnout zpět
chyby:	Zvedání nohou z podložky, pracují ruce a ne břišní svalstvo
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy, bránice



Obr. 124 Sed leh

90. Štika s klikem

výchozí pozice:	Vzpor ležmo nohy na míči na holeni
provedení:	S výdechem do stojky, nohy / hruď 90°, s nádechem výdrž, s výdechem do kliku, s nádechem zpět
chyby:	Příliš rychlé provedení, prohnutá záda, nohy padají z míče
účinek:	Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 125 Štika