

90. Přes ramena

- výchozí pozice:** Bruslařský postoj, míč na straně u kolen
- provedení:** S výdechem míč diagonálně nad druhé rameno, s nádechem zpět
- chyby:** Nohy nejsou pokrčeny, pohyb není dotažen do konce
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 126 Přes ramena

91. Tornádo

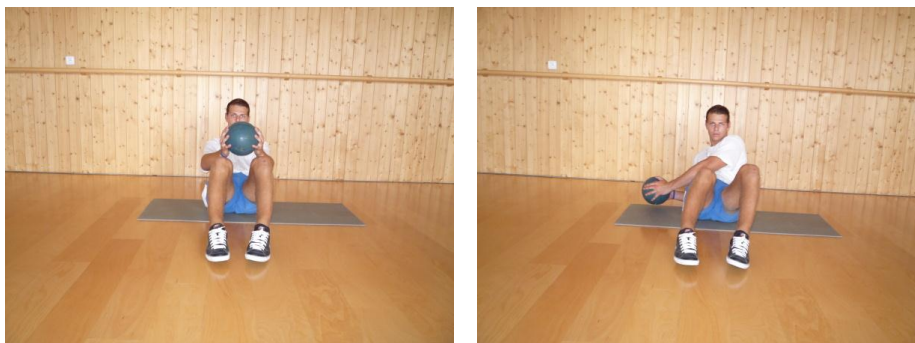
- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrálním postavení, míč mezi kolena
- provedení:** S výdechem kolena do strany, s nádechem zpět, s výdechem druhá strana
- chyby:** Pohyb není dotažen do konce nebo přetažen a ž k podložce, pohyb vykonávají pouze nohy
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 127 Tornádo

92. Rotace v sedě

- výchozí pozice:** Sed v poloze „V“, nohy od sebe na šířku kýčlí pokrčeny v kolena, míč před tělem
- provedení:** S výdechem míč do strany, s nádechem zpět a s výdechem na druhou stranu
- chyby:** Pohyb není dotažen do konce nebo přetažen a ž k podložce, pohyb vykonávají pouze nohy
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 128 Rotace v sedě

93. Kliky na míči ruce u sebe

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo, ruce na míči
- provedení:** S nádechem hrud' k podložce, s výdechem zpět nahoru
- chyby:** Pohyb pouze pažemi, není zpevněna pánev a břišní svalstvo
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 129 Kliky na míči ruce u sebe

94. Kliky na 2 míčích

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo, každá ruka na 1 míči
- provedení:** S nádechem hrud' k podložce, s výdechem zpět nahoru
- chyby:** Pohyb pouze pažemi, není zpevněna pánev a břišní svalstvo
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 130 Kliky na 2 míčích

95. Kliky nohy na míči

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo, nohy u sebe na míči
- provedení:** S nádechem hrud' k podložce, s výdechem zpět nahoru
- chyby:** Pohyb pouze pažemi, není zpevněna pánev a břišní svalstvo
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 131 Kliky nohy na míči

95. Kliky nohy na 2 míčích

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo, nohy od sebe na 2 míčích
- provedení:** S nádechem hrud' k podložce, s výdechem zpět nahoru
- chyby:** Pohyb pouze pažemi, není zpevněna pánev a břišní svalstvo
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 132 Kliky nohy na 2 míčích

95. Kliky na 1 ruce

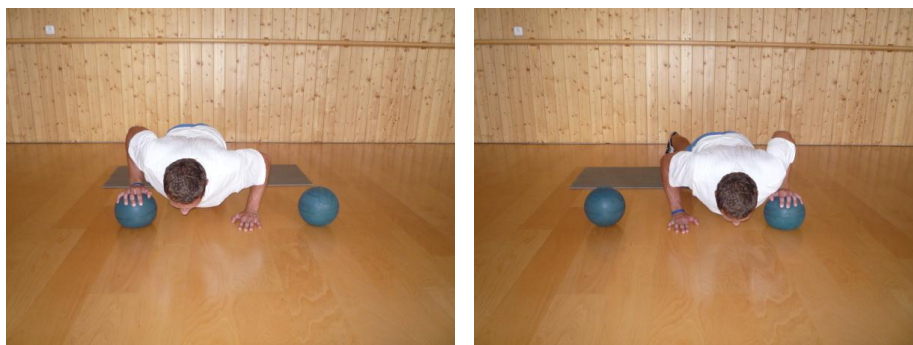
- výchozí pozice:** Vzpor ležmo, nohy od sebe na šířku kyčlí, 1 ruka na míči, druhá za zády
- provedení:** S nádechem hrud' k podložce, s výdechem zpět nahoru
- chyby:** Pohyb pouze pažemi, není zpevněna pánev a břišní svalstvo
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 133 Kliky na 1 ruce

96. Střídavé kliky

- výchozí pozice:** Vzpor ležmo, nohy od sebe na šířku kyčlí, 1 ruka na míči, druhá na podložce
- provedení:** S nádechem hrud' k podložce 1 ruka na míči, s výdechem zpět nahoru a vyměnit ruce, s nádechem dolů
- chyby:** Pohyb pouze pažemi, není zpevněna pánev a břišní svalstvo
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 134 Střídavé kliky

97. Úklony do stran

- výchozí pozice:** Mírný stoj rozkročný (bruslařský postoj), ruce s míčem ve vzpažení
- provedení:** S nádechem úklon s míčem do strany, s výdechem zpět, s nádechem na druhou stranu
- chyby:** Není zpevněna pánev, břišní svalstvo a hýždě
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy, bránice



Obr. 135 Úklony do stran

98. Kroužení nad hlavou

- výchozí pozice:** Mírný stoj rozkročný (bruslařský postoj), ruce s míčem ve vzpažení
- provedení:** Pravidelně dýchat a provádět malé kroužky s míčem ve vzpažení
- chyby:** Není zpevněna pánev, břišní svalstvo a hýždě
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy, bránice



Obr. 136 Kroužení nad hlavou

99. Výpady

- výchozí pozice:** Mírný stoj rozkročný (bruslařský postoj), ruce s míčem ve vzpažení
- provedení:** S výdechem míč k levému boku a zvednout u toho levou nohu, s nádechem zpět, s výdechem opačná strana
- chyby:** Není zpevněna pánev, břišní svalstvo a hýždě
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy, bránice



Obr. 137 Výpady

100. Zanožování s míčem

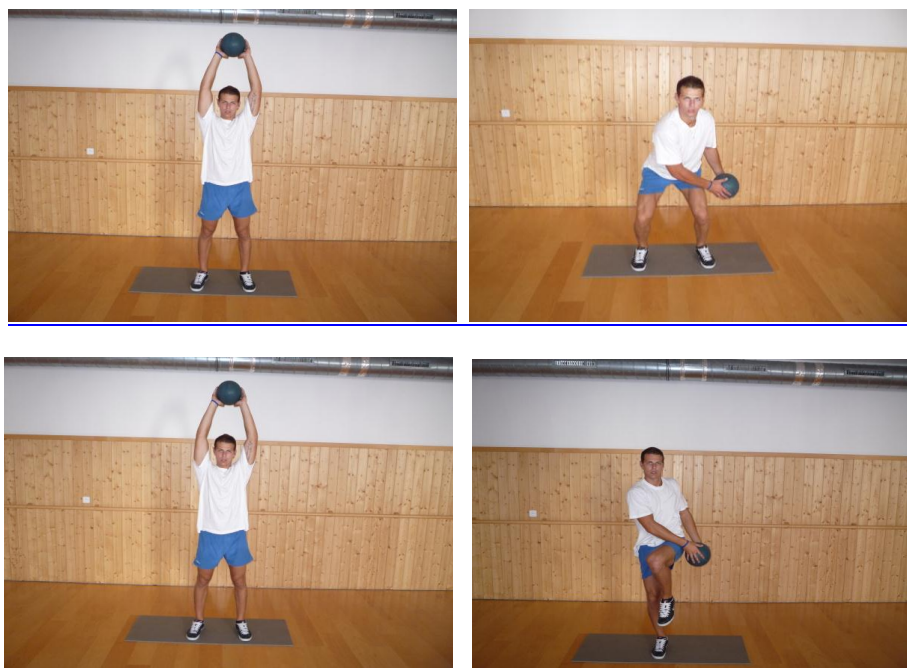
- výchozí pozice:** Leh na zádech v neutrálním postavení, míč mezi kolena
- provedení:** S výdechem kolena za hlavu, s nádechem výdrž, s výdechem zpět
Pohyb není dotažen do konce, nebo přetažen a ž k podložce, pohyb vykonávají pouze nohy
- chyby:**
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy



Obr. 138 Zanožování s míčem

101. Kombinace výpadů

- výchozí pozice:** Mírný stoj rozkročný (bruslařský postoj), ruce s míčem ve vzpažení
- provedení:** S výdechem míč k levému boku, s nádechem zpět, s výdechem k levému boku a zvedá se noha, s nádechem zpět, s výdechem opačná strana
- chyby:** Není zpevněna pánev, břišní svalstvo a hýždě
- účinek:** Břišní svalstvo, pánevní dno, hýždě, nohy, bránice



Obr. 139 Výpady