

Cvičení na míči.

CVIČENÍ NA MÍČI - SED

| | |
|-----|--|
| 1. | chodidla rovnoběžně pevně na zemi na šířku pánve, trup vzpříma vzpažit - nádech (paže napnuté až do prstů) připažit - výdech |
| 2. | paže podél těla vysunout ramena k uším - nádech stáhnout ramena dolů - výdech |
| 3. | sed vzpřímený - úklon hlavy s výdechem - předklon hlavy - opisovat půlkruh od ramene k rameni |
| 4. | paže ohneme v loktech těsně u těla, ruce v pěst jednu paži v předpažení vytáhnout vpřed, současně druhou paží loktem vzad (běh na lyžích) |
| 5. | skrčit upažmo, ruce na ramena, trupem provádíme pohyb jako při pádlování (ramena v klidu bez pohybu) |
| 6. | paže vzad, prsty proplést za zády, dlaně vpřed zapažovat a napínat lokty(trup vzpříma - nepředklánět) s výdechem |
| 7. | vzpažit, proplést prsty, dlaně vzhůru, hýždě pevně sevřené, hadovitě se vytahovat z pasu vzhůru s nádechem, dlaně položit na hlavu - výdech |
| 8. | ruce v bok, ohni hlavu ke kolenům, vyhrb záda, od pasu se kulatě vrať zpět do vzpřímeného sedu |
| 9. | paže podél těla, dlaně vpřed - nádech, s výdechem vytáhni trup z pasu nad kolena, roztáhni prsty |
| 10. | dlaně na stehna, trup vzpříma rytmicky střídavě suneme boky za kolenem vpřed |
| 11. | dlaně na stehna, trup vzpříma přenášením váhy těla po obvodu hýždí provádíme kruhy pánví vpravo i vlevo |
| 12. | ruce v bok, trup vzpříma - klopit pánev vpřed a vzad |
| 13. | zapnout hýždě, 10s výdrž - uvolnit 10s - pohupovat se na míči |
| 14. | sed vzpříma - opřít bříška palce o zem - zvednout paty - opřít paty - zvedat špičky - opřít bříška palce o zem - kroužky v kotnících - ohnout prsty, zvednout paty a protlačit nárt vpřed - střídavě napnout nohu v koleni a přitáhnout špičku směrem k hlavě - přenášet váhu těla z jedné nohy na druhou, paže vedle těla u hýždí |

Cvičení na míči.

CVIČENÍ NA MÍČI - LEH NA ZÁDECH

Míč pod bérce, kolena a chodidla jsou od sebe na šířku pánve

| | |
|-----|---|
| 1. | dlaně na břicho - nosem - nádech i výdech |
| 2. | hřbety rukou polož na spodní žebra, prsty směrem do podpaží, při výdechu uvolni žebra směrem k bokům |
| 3. | dlaně na hrudník, prsty pod klíční kosti, při výdechu ramena udrž na podložce |
| 4. | paže ve vzpažení zevnitř - nádech, při výdechu drž paže na podložce, žebra uvolni k bokům |
| 5. | HK svícen - na konci výdechu táhni ramena od šije do stran k loktům, záda drž pevně k podložce |
| 6. | HK podél těla - s výdechem protahuj páteř od pánve do záhlaví, oči sledují kolena, ramena stáhni od uší, dlaně vytoč vzhůru, roztáhni prsty |
| 7. | DK přitahovat míč a oddalovat, válet míč do stran |
| 8. | dlaně položit na stehna - nádech, tlačím dlaně do protitlaku stehen - výdech dlaně na protilehlou DK - nádech, zatlačit s výdechem, sřítat 2 dlaně na 2DK |
| 9. | střídatě propínat DK v koleni a přitahovat špičku nohy k hlavě |
| 10. | stahovat hýždě a povolovat, nikdy nedávat kolena k sobě |

CVIČENÍ NA MÍČI - BŘICHO NA MÍČI

Břicho položené na míči

| | |
|----|--|
| 1. | HK podél těla, dlaně dolů, hlava v protažení páteře - stahovat hýždě a lopatky k sobě s výdechem |
| 2. | HK do svícnu, protáhni páteř, zvedni svícen s výdechem, hlava stále v protažení páteře |
| 3. | HK do "V" - stáhni hýždě, s výdechem protáhni páteř do záhlaví, ramena stáhni dolů od uší |
| 4. | HK se přidržují země - unožit DK pokrčenou do strany a zpět |
| 5. | DK natáhnout - zapřít nohy o špičky, tah do pat - přitisknout břicho a rozpažit HK a udržet balanc |
| 6. | DK stále natažené - HK - mírné kliky - udržet hlavu v prodloužení páteře, ramena tlačít do stran |
| 7. | přidržovat se HK země - zanožit 1DK, střídat |
| 8. | brouček si válí svou kuličku |