

INSPIRACE PRO CVIČENÍ NA BALANČNÍ ČOČCE

Zásada při cvičení ve stoje:

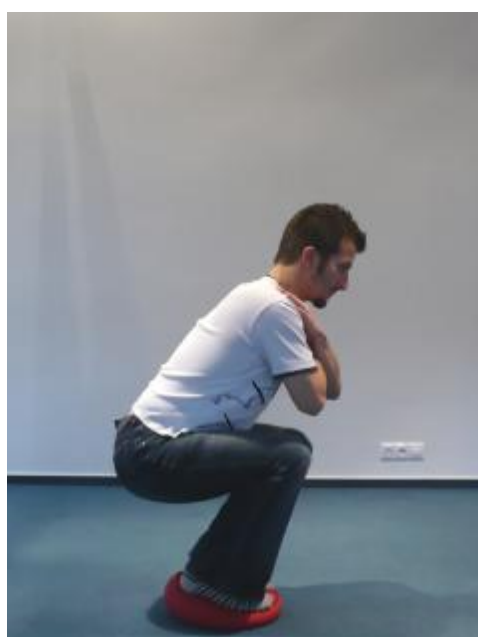
váha těla rozložena po celé plošce, tzn. mezi paty a špičky, kolena mírně pokrčena směřují nad špičky

Zásada při cvičení v sedu:

udržet co nejideálněji napřimená záda



udržet rovnováhu v klidném stoji



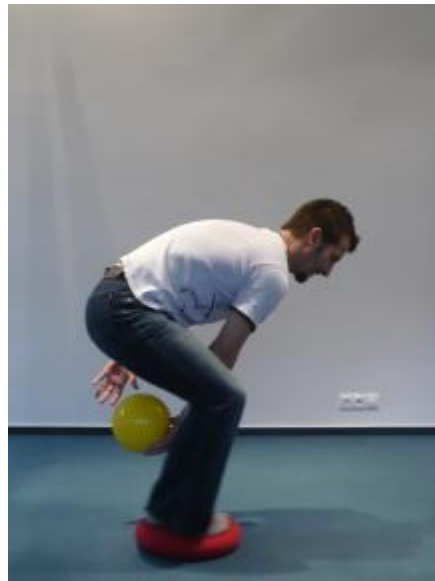
dřep



ruce jako při běhu



ruce jako na běžkách
s pohupem v kolenou při
výměně rukou



hrátky s míčem J



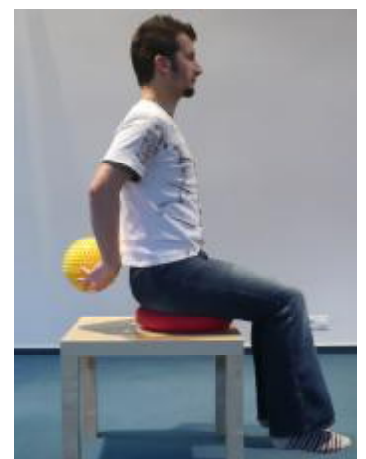
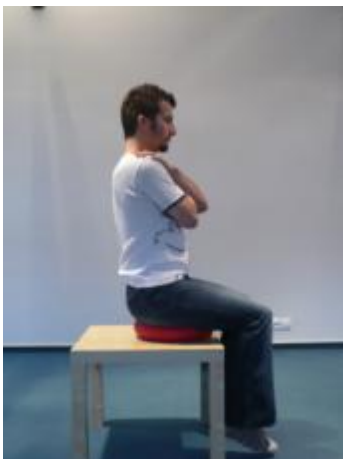
stoj na jedné noze, unožování do strany



rotace trupu s upažením a otočením hlavy



výskok na čočku



obdobné varianty v sedu na čočce bez opory nohou