

OBSAH

1. VÝZNAM CVIČENÍ NA VELKÉM MÍČI (Dr. P. Švejcar)	4
2. PRAKTICKÉ RADY KE CVIČENÍ	6
3. SPRÁVNÝ SED NA MÍČI	7
3.1 Nácviik správného sedu	8
4. SOUBOR CVIČENÍ	12
4.1. Cvičení v sedu na míči	13
4.2. Cvičení v lehu na míči	23
4.2.1. Cvičení v lehu na míči na břicho	23
4.2.2. Cvičení v lehu na míči na zádech	28
4.3. Ostatní cvičení s míčem	31
4.3.1. Cvičení s míčem v lehu	31
4.3.2. Cvičení s míčem v sedu a v kleku	40
4.3.3. Cvičení s míčem ve stoji	45
5. LITERATURA	49