

OBSAH

1. VÝZNAM CVIČENÍ S MĚKKÝM MÍČEM	3
2. ŠKOLA ZAD S MĚKKÝM MÍČEM	4
2.1. VZPŘÍMENÝ SED	4
2.2. VSTÁVÁNÍ ZE SEDU	5
3. PRAKTICKÉ RADY KE CVIČENÍ	6
4. SOUBOR CVIČENÍ	7
4.1. CVIČENÍ NA ŽIDLI	7
4.2. CVIČENÍ NA PODLOŽCE	14
4.2.1. Cvičení v lehu	14
4.2.2. Cvičení v sedu a v kleku	26
4.2.3. Cvičení ve stoji	31
5. LITERATURA	34

PaedDr. Petra DOBEŠOVÁ
CVIČÍME S MĚKKÝM MÍČEM

Vydalo nakladatelství DOMIGA, Komenského 5,
 736 01 Havířov-Město, tel.: 069/ 681 33 92
 e-mail: domiga@volny.cz
 (Objednávka publikace - nakladatelství DOMIGA)

Vytiskla COLORA Valašské Meziříčí, spol. s r.o., Husova 29

1. vydání 2001

