

# OBSAH.

	Strana
Úvodem . . . . .	3
Co cvičit s medicinálním míčem . . . . .	7
Koulení míče . . . . .	8
Válení míče . . . . .	11
Zvedání míče a cvičení s míčem:	
ve stoji . . . . .	13
v dřepu . . . . .	19
v kleku . . . . .	21
v sedu . . . . .	22
v lehu . . . . .	24
v podporu . . . . .	28
ve visu . . . . .	28
skoky . . . . .	30
dvojice . . . . .	30
Nošení míče . . . . .	33
Podávání míče:	
dvojice ve stoji . . . . .	35
v dřepu a kleku . . . . .	37
v sedu . . . . .	38
v lehu . . . . .	40
v řadě . . . . .	41
dvě řady proti sobě . . . . .	41
v zástupu:	
ve stoji . . . . .	42
v dřepu a kleku . . . . .	44
v sedu a lehu . . . . .	45
v kruhu ve stoji . . . . .	47
v dřepu a kleku . . . . .	50
v sedu . . . . .	51
v lehu . . . . .	52

	Strana
Soustředné kruhy . . . . .	53
v kruhu v zástupu . . . . .	54
Házení a chytání . . . . .	56
jednotlivě . . . . .	57
dvojice . . . . .	64
v řadě . . . . .	69
v zástupu . . . . .	70
v kruhu . . . . .	71
Kopání míče . . . . .	73
Úpoly . . . . .	74
Různo sti:	
překážka . . . . .	80
cviky rovnováhy . . . . .	83
cviky na kladině . . . . .	88
kotoule přemety . . . . .	90
výdrže . . . . .	93
Hry s míčem . . . . .	95
Koulení o závod na vzdálenost . . . . .	95
Koulení ve dvou řadách . . . . .	95
Koulení s výměnným během o závod . . . . .	96
Na hradního koulením míče . . . . .	97
Vyražená z kruhu . . . . .	97
Kopaná z kruhu . . . . .	98
Koulení do terče . . . . .	98
Honička za míčem kouleným . . . . .	98
Válení míče o závod . . . . .	99
Člunková štafeta s válením míče . . . . .	99
Výměnný běh s válením míče . . . . .	100
Honěná za míčem dokola . . . . .	101
Podávaná míče o závod v kruzích . . . . .	101
Podávaná míče o závod v řadách . . . . .	104
Podávaná míče o závod v ulici . . . . .	105
Člunková štafeta s přenášením míče . . . . .	106
Podávání míče o závod v zástupech . . . . .	107
Způsoby výměnných běhů . . . . .	110
Jezdecké závody podáváním . . . . .	115
Jezdecký míč podáváním . . . . .	117
Závod kurýrů s míčem . . . . .	117

	Strana
Házení míče o závod . . . . .	117
Házení a chytání míče vylučovacím způsobem . . . . .	118
Na hradního . . . . .	119
Honěná za míčem v kruhu . . . . .	119
Vybíjená z kola . . . . .	120
Házení na cíl . . . . .	120
Házená v ulici o závod . . . . .	121
Házená míčů o závod v kruhu . . . . .	122
Jezdecký míč . . . . .	124
Házená o postup . . . . .	125
Házená přes mez . . . . .	127
Odbíjená míče . . . . .	128
Střílení holubů . . . . .	129
Výměnné běhy o závod s házením . . . . .	129
Závod kurýrů házením . . . . .	134
Válení míče na dvě branky . . . . .	134
Házená na dvě branky . . . . .	135
Kopaná na dvě branky . . . . .	135

