

8. příprava – dynamické pozice

Tripod

- Sed na patách
- Na 4
- Tripod
- Medvěd v tripodu
- „startér“
- Tripod rotace hrudníku

Stoj

- Holubice
- Holubice na zemi
- Sumo squat – přetáčení přes nákok

Variace s therabandem

- Na 4 za zády
- V tripodu za zády
- Za sedací hrboly – dosed dozadu
- Dřep – sed na therabandu
- Medvěd – tah za pánev (u žebřin)

Variace s overbalem

- Opora o overbal v tripodu

Variace velký míč

- 6M na míči
- Na 4 na míči - žabička
- Otáčení s míčem v pozici 6M na zádech
- Zvedání v tripodu přes oporu o míč

Specifické cvičení

- Hollow hold – využití aktivace HSS

Flow

- Ze sedu – šikmý sed – klek – sumo dřep a zpět
- Z 3M přetáčení do vysokého šikmého sedu a zpět