

OBSAH

Proč padáme?	3
Udělejte si test na ověření rovnováhy	4
Jak pečovat o dobrou náladu a tělesnou rovnováhu?	5
Žonglujte – zlepšete si náladu a tělesnou rovnováhu	6
Výhody plynoucí z tréninku žonglování	7
Žonglování není tak těžké, jak na první pohled vypadá	9
Cvičení s 1 míčkem	10
Rovnovážná cvičení s 1 míčkem a senzorickou podložkou	14
Cvičení s 2 míčky	17
Cvičení s 3 míčky	33
Cvičení s 1 míčkem ve dvojicích	38
Cvičení s 2 míčky ve dvojicích	41
Cvičení se 4 míčky ve dvojicích	46
Cvičení se 6 míčky ve dvojicích	48
Cvičení ve čtveřici se 2 míčky	49
Cvičení ve skupině	50



Palacký University
Olomouc



Funded by
the European Union