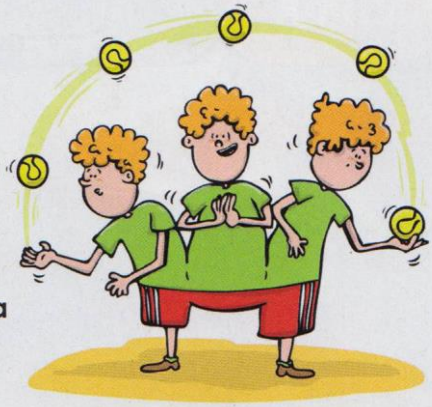
Cviky dělej vždy 30 sekund, to je půl minuty. Několikrát je můžeš zopakovat.

MÍČKU, HOLA HOP!

Vyhoď do vzduchu míček, tleskni a zase ho chytni. Pokud nemáš míček, použij třeba kuličku z papíru.