

# TERMINOLOGIE - CVIČENÍ S NÁČINÍM

## Cvičení s krátkou tyčí

- uvádíme držení tyče, postavení tyče, směr volného konce tyče
- pohyby a polohy při držení tyče obouruč popisujeme podle postavení tyče vzhledem k jednotlivým částem těla, a vzhledem k prostorovým rovinám
  - Např.: tyč pře tělem rovně
    - tyč obouruč na konci nad hlavou svisle vzhůru
    - tyč před prsy svisle levou vzhůru
- pohyby a polohy paží při držení tyče jednoruč je shodné s názvoslovím pohybů a poloh paží, musíme však upřesnit držení tyče, postavení tyče vzhledem k prostorovým rovinám, popřípadě upřesnit, kam směřuje v prostoru volný konec tyče, nebo konec vzdálenější od těla.
  - Např.: vzpažit zevnitř pravou, tyč šikmo vzhůru zevnitř
    - upažit dolů, tyč do pravé šikmo stranou dolů
    - předpažit povýš, tyč do pravé šikmo vzhůru atd.
- držení obouruč je základem pro názvosloví i jiných druhů náčiní v držení obouruč (švihadlo, kužely atd.)

## **Držení tyče**

### ▪ **obouruč**

- na koncích, tj. každou rukou na jednom konci( toto držení je považováno za obvyklé, proto v popisu uvádíme jen postavení tyče a výrazy „obouruč na koncích“ vynecháváme)
- na konci (oběma rukama držíme jeden konec)
- uprostřed
- uprostřed, ruce podál (ruce jsou oddálené)
- obouruč, jedna ruka na konci, druhá uprostřed (v popisu uvádíme obě ruce)

### ▪ **jednoruč**

- na konci
- uprostřed: uvádíme ruku, která drží tyč; u držení uprostřed musíme uvést i držení uprostřed např. tyč před tělem v pravé uprostřed rovně)

- **držení některou částí těla:** uvádíme způsob držení (např. v loktech, v podkolení atd.)

Při popisu držení tyče obouruč nebo jednoruč někdy k upřesnění uvádíme i hmaty rukou:

### **Tyč rovně v držení obouruč**

- nadhmat
- podhmat

- obrácený podhmat - jedna nebo obě paže jsou obráceny vtočeny o úhel  $180^\circ$ , malíky směřují dovnitř
- dvojhmat - jedna ruka je v nadhmatu, druhá v podhmatu (v popisu uvádíme ruku v podhmatu)

**Tyč rovně v držení jednoruč** můžeme uchopit nadhmatem, podhmatem nebo obráceným podhmatem.

**Tyč svisle držení jednoruč** můžeme uchopit vněhmatem nebo vnitřhmatem.

**Tyč svisle v držení obouruč**

- vněhmat - nejčastěji používaný způsob držení v popisu výraz „vněhmat“ vynecháváme.
- vnitřhmat
- dvojhmat - v popisu uvádíme ruku ve vnitřhmatu.

Nejčastěji užívané způsoby držení tyče „obouruč na koncích nadhmatem“ a jednoruč na konci“ v popisu zpravidla neuvádíme, jen v případě upřesnění držení. Jiná držení tyče a je-li nutné i hmaty rozepisujeme.

**Postavení tyče vzhledem k prostorovým rovinám**

- **tyč rovně** - tyč je rovnoběžná s pravolevou nebo předozadní osou těla
- **tyč svisle** - tyč je rovnoběžná s délkovou osou těla
- **tyč šikmo** - tyč je odchýlena o  $45^\circ$

Vztah postavení tyče vzhledem k prostorovým rovinám platí jen při vzpřímeném postavení, při klonech je prvořadé postavení k tělu bez ohledu na vztahy k prostoru. K upřesnění správného postavení tyče vzhledem k prostoru v závorce za vlastní popis. Např.

1. úklon, tyč nad hlavou rovně (kolmo k zemi)
2. váha předklonmo, tyč obouruč na konci nad hlavou svisle (rovnoběžně se zemi)

Při popisu polohy tyče se ptáme otázkou „**kde?**“ Např. tyč za tělem rovně.

Při popisu pohybů tyče se ptáme otázkou „**kam?**“ Např. Tyč za tělo rovně.

## **Cvičení s krátkým švihadlem**

- při popisu cvičení se švihadlem uvádíme držení švihadla a je-li třeba, uvádíme, kde se nachází provazec švihadla vzhledem k tělu.
- švihadlo složené na polovinu nebo na čtvrtinu v držení obouruč popisujeme obdobně jako tyč.

### **Držení švihadla**

- obouruč - rozložené švihadlo  
v každé ruce držíme jeden konec švihadla (jako obvyklé držení se v popisu neuvádí)
- obouruč vedle sebe  
rozložené švihadlo držíme za konce
- jednoruč - rozložené švihadlo

## **Cvičení s míčem**

- při držení míče obouruč se používá terminologie jako u tyče v držení obouruč
- při držení míče jednoruč používáme názvosloví jako bychom cvičili bez náčiní, jen musíme uvést, ve které ruce míč držíme a jak. Např. : stoj rozkročný, upažit, míč v pravé - podhmatem (nadhmatem)....