

## Názvosloví cvičení s náčiním

### Držení náčiní:

- obouruč
- jednoruč
- držení některou částí těla – uvádíme způsob držení (např. v loktech, v podkolení atd.)

### 1. Obouruč

Je základem pro názvosloví i jiných druhů náčiní v držení obouruč (švihadlo, posilovací pás, míč, balanční podložky atd.). Popis cvičení s náčiním držným obouruč vychází z postavení náčiní vzhledem k tělu a prostorovým rovinám kombinovaným s gymnastickým názvoslovím cvičení bez náčiní.

Např.

stoj rozkročný, míč nad hlavou

vzpor ležmo, ruce na pevné straně bosu

sed, pokrčit připažmo, posilovací pás za kotníky

Postavení náčiní vzhledem k prostorovým rovinám (krátká tyč, napnutý posilovací pás)

- **rovně** – náčiní je rovnoběžně s pravolevou nebo předozadní osou těla
- **svisle** - náčiní je rovnoběžně s délkovou osou těla
- **šikmo** - náčiní je odchýleno o 45°

Např.

Klek, posilovací pás před hrudníkem rovně

Podřep rozkročný, pás za tělem svisle levou vzhůru

- při popisu polohy náčiní se ptáme otázkou “**kde?**“  
např. posilovací pás nad hlavou rovně.
- při popisu pohybů tyče se ptáme otázkou „**kam?**“  
např. posilovací pás na lopatky (myšleno „rovně“ beze změny polohy náčiní vzhledem k prostorovým rovinám).

Pokud je to nutné vzhledem k fyziologickému účinku cviku, je při popisu vhodné popsat i hmat, kterým náčiní držíme (nejčastěji nadhmat, podhmat, méně často vněhmat...).

Další upřesnění držení náčiní obouruč – ruce na šířku ramen, ruce podál, ruce poblíž....

2. **Jednoruč** – využíváme názvosloví cvičení bez náčiní doplněné o upřesnění, ve které ruce náčiní držíme.
3. **Držení některou částí těla** – uvádíme způsob držení (např. v loktech, v podkolení atd.)

### **Posilovací elastický pás**

(odporová guma, dynabend, teraband, expander, elastic band...).

Při držení pásu obouřuč, a pokud je tvar pásu „napnutý“ uvádíme držení a postavení elastického pásu vzhledem k našemu tělu a vzhledem k prostorovým rovinám (rovně, šikmo, svisle).

- pás před hrudníkem rovně
- pás za zády svisle
- pás nad hlavou rovně
- pás před trupem šikmo levou vzhůru
- .....

Pro následný pohyb použijeme běžné termíny názvosloví tělesných cvičení.

např. podřep rozkročný, pás nad hlavou rovně – pás na lopatky



- pokud není možné využít popisu náčiní vzhledem k tělu – např. náčiní je upevněné pod nějakou částí těla – využijeme gymnastické názvosloví cvičení bez náčiní a doplníme o umístění náčiní. Pro následný pohyb použijeme opět běžné termíny názvosloví tělesných cvičení.

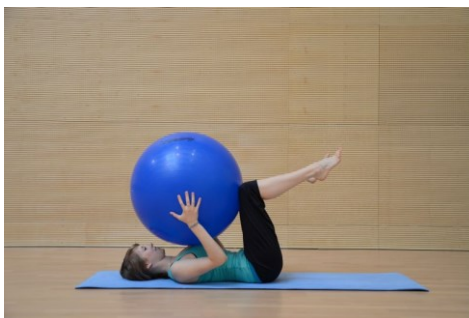
např. stoj rozkročný, připažit, dynabend pod chodidly – paže skrčit



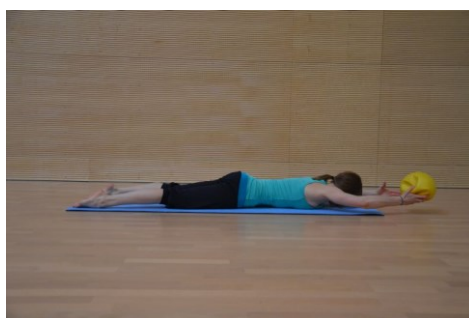
## Míč

(overball – malý nafukovací míč, gymnastický míč/fitball/suissbal)

- při držení míče obouřuč se používá terminologie jako u tyče v držení obouřuč  
např. leh, pokrčit přednožmo, míč na hrudníku



- při držení míče jednoruč používáme názvosloví jako bychom cvičili bez náčiní, jen musíme uvést, ve které ruce míč držíme  
např. leh na bříše mírně roznožný, vzpažit, overball v pravé



- v případě, že míč využíváme jako podložku, popíšeme tu část těla, pod kterou se náčiní nachází

např. podpor na předloktí klečmo, míč pod předloktím



### **Balanční pomůcky (Bosu®, bosa...)**

Pro cvičení s balančními pomůckami využíváme stejné názvosloví jako u míče (využívaného jako podložky nebo při cvičení v držení obouruč).

- např. podpor na předloktí ležmo, předloktí na rovné platformě bosu
- 



- držení obouruč je základem pro názvosloví i jiných druhů náčiní v držení obouruč (švihadlo, míč, balanční podložky (bosu/bosa), atd.)
- pokud je to nutné vzhledem k fyziologickému účinku cviku, je při popisu vhodné popsat i hmat, kterým náčiní držíme (nejčastěji nadhmat, podhmat, méně často vněhmat...).

### **Krátké švihadlo**

- při popisu cvičení se švihadlem uvádíme držení švihadla, a kde se nachází provazec švihadla vzhledem k tělu.

např. švihadlo rozložené před tělem

švihadlo rozložené za tělem

- při cvičení se švihadlem složeným na polovinu/třetinu/ čtvrtinu v držení obouruč popisujeme obdobně jako cvičení s posilovacím pásem/krátkou tyčí.

např. švihadlo složené na půl nad hlavou rovně

švihadlo složené na třetinu za zády svisle pravou vzhůru

- při držení obou konců švihadla v jedné ruce upřesníme rozložení švihadla a ruku, ve které ji držíme.

např. konce švihadla v pravé

## **Doporučená literatura**

Kysel'ovičová, O. (2012). *Základy terminologie telesných cvičení*. Bratislava: IMC Agency.

Fiala, V. (1971). *Základní názvosloví tělesných cvičení* (Vyd. 1.). Praha: Olympia.

Dobešová, P. (2007). *Cvičíme s měkkým míčem: 100 cviků pro zlepšení pohybové koordinace a správné držení těla* (7. vyd.). Horní Bludovice: Domiga.

Janošková, H. (2008). *Cvičíme na velkém míči* (Vyd. 1.). Brno: Computer Press.

(2009). *Bosu strength and athletic conditioning for personal trainers*. [San Diego]: Bosu Fitness.

Pavlů, D. (2014). *Cvičení se Sanctbandem*. Olomouc: Poznání.

Muchová, M. (2009). *Cvičení na balanční plošině* (1. vyd.). Praha: Grada.

Vychodilová, R. (2015). *Rollfit, aneb, Rolujeme a cvičíme s pěnovými válci* (1. vydání.). Praha: Grada Publishing

Číž, I. (2010). *Ako na BOSU: Metodická příručka cvičení na BOSU*. Bratislava: Športujeme.

E-learning:

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>