

KLEKY

- polohy celého těla, jejichž hlavním znakem je spočínutí na základně koleny nebo jedním kolenem



Rozdělení kleků

Podle opory o základnu

- kleky obounož



- kleky jednoноž



Rozdělení kleků

Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

(kleky obounož)

„snožné“ – nohy spojeny, váha je rozložena na obou končetinách



Rozdělení kleků

Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

(kleky obounož)

- **rozkročné** – nohy jsou oddáleny, váha rozložena na obou končetinách



Rozdělení kleků

(kleky jednož)

- **„normální“** – váha převážně na klečící noze, druhá je pokrčena a na základně spočívá celým chodidlem
- **nožné** – váha převážně na klečící noze, druhá noha je napjata a o základnu se opírá částí chodidla
- **rovnovážné** – váha je na klečící noze, druhá je od základny oddálená

Rozdělení kleků

- Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérce

»zpríma

»skrčmo

»sedmo



KLEKY

Příklad popisu

Základní poloha

Typ kleku

Bližší upřesnění

Klek

(~~zpřímá~~)

Klek

únožný

pravou/levou

Klek

na pravé

Klek

přednožný

levou/pravou

Klek

sedmo

KLEKY

- **Náklon** – univerzální název pro mírně šikmou nebo šikmou polohu těla vzhledem k základně.
 - vzad, vpřed, vlevo, vpravo
- v kleku náklon – vpřed X vzad



Pohyby do kleků

- Sun
- Přísun
- Přinožení
- Výkrok
- Obrat
- Přenos – přenesení váhy