

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 obounož

Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

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

klek, připažit



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

klek rozkročný, upažit



klek rozkročný L vpřed, připažit



Rozdělení kleků jednoho nohy

- „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

» ~~zpřima~~

» skrčmo

» sedmo



KLEKY

Příklad popisu

Základní poloha

Typ kleku

Bližší upřesnění

Klek

(zprůma)

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

