

# SEDY



- polohy celého těla, jejichž hlavním znakem je spočínutí na základně **hýžděmi** nebo **hýždí** a **většinou i nohama nebo jejich částmi**



# Rozdělení sedů

## Podle vzájemné polohy nohou

- Snožné – nohy jsou u sebe a dotýkají se základny

Sed, předpažit



- Roznožné – nohy jsou od sebe oddáleny a dotýkají se základny

Sed roznožný, pokrčit předpažmo



# Rozdělení sedů

## Podle vzájemné polohy nohou

- **Skřížné** – nohy jsou zkříženy a aspoň jedna se dotýká základny

turecký sed, pokrčit vzpažmo, dlaně spojit



- **Tzv. volné sedy** – nohy se nedotýkají základny, jejich polohy se popisují pomocí názvosloví pohybů a poloh nohou

sed, přednožit povýš, rukama chytit chodidla



# Rozdělení sedů

## Podle vzájemné polohy nohou

- **Nožné** – jedna noha je skrčena nebo pokrčena, druhá napjatá, nohy se dotýkají základny alespoň částí.
- **Odbočné** – skrčené nebo pokrčené nohy směřují na opačnou stranu než zatížená hýždě a dotýkají se základny alespoň částí.



# Rozdělení sedů

## Podle úhlu v kolenním kloubu

- Sedy – nohy jsou napjaty



- Sedy pokrčmo – nohy jsou pokrčeny, úhel v podkolení  $> 90^\circ$



- Sedy skrčmo – nohy jsou skrčeny, úhel v podkolení  $< 90^\circ$



# Rozdělení sedů

## Podle polohy páteře

- **Zpříma**



(nejobvyklejší způsob)

- **Ohnutě** (záda jsou „vyhrbena“)



- **Prohnutě** (hrudník je protlačen vpřed)



# SEDY

## Příklad popisu sedů snožných

~~(nohy napjatý)~~

~~(zpríma)~~

**Sed**

**pokrčmo**

**ohnutě**

**skrčmo**

**prohnutě**



# SEDY

## Příklad popisu sedů roznožných

	<del>(nohy napjaty)</del>	<del>(zpříma)</del>
<b>Sed roznožný</b>	<b>pokrčmo</b>	<b>ohnutě</b>
úzký/široký	skrčmo	prohnutě



# SEDY

## Příklad popisu sedů skřížných

~~(nohy napjaty)~~

~~(zříma)~~

**Sed skřížný** pokrčmo

levou přes

ohnutě

pravou přes

skrčmo

prohnutě



# SEDY



## Příklad popisu sedů nožných

**pokrčmo**

~~(zpřímá)~~

**přednožný P/L skrčmo**

**Sed**

**ohnutě**

**únožný P/L**

**pokrčmo**

**skrčmo**



**prohnutě**

# ZNAČKOVÉ NÁZVY

- Motýlek, překážkový sed, placka, turecký sed...

