

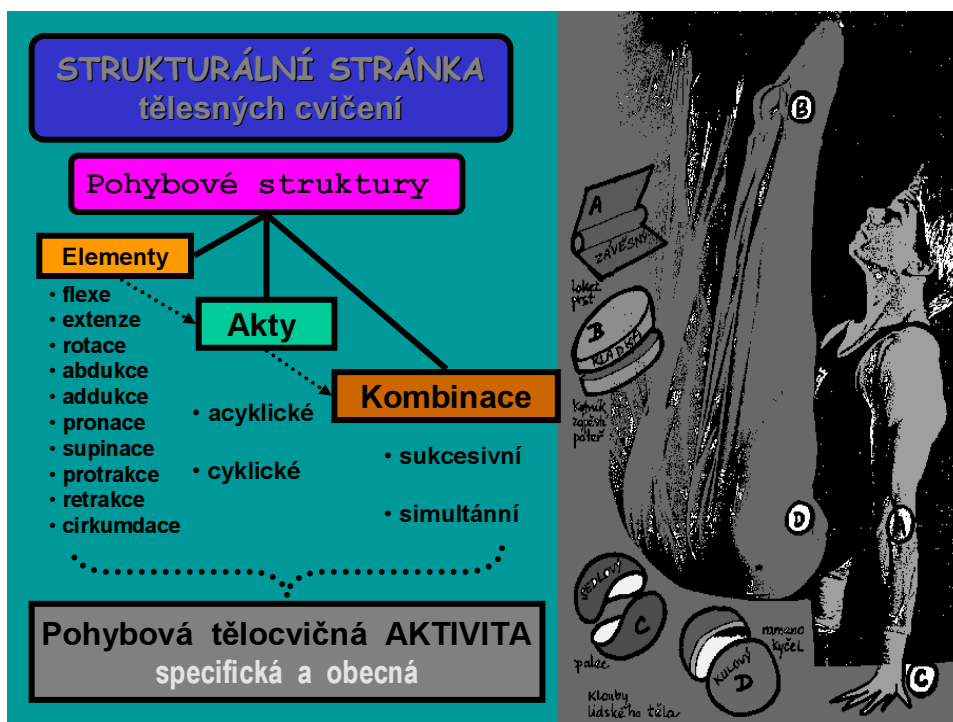
Pohybové struktury

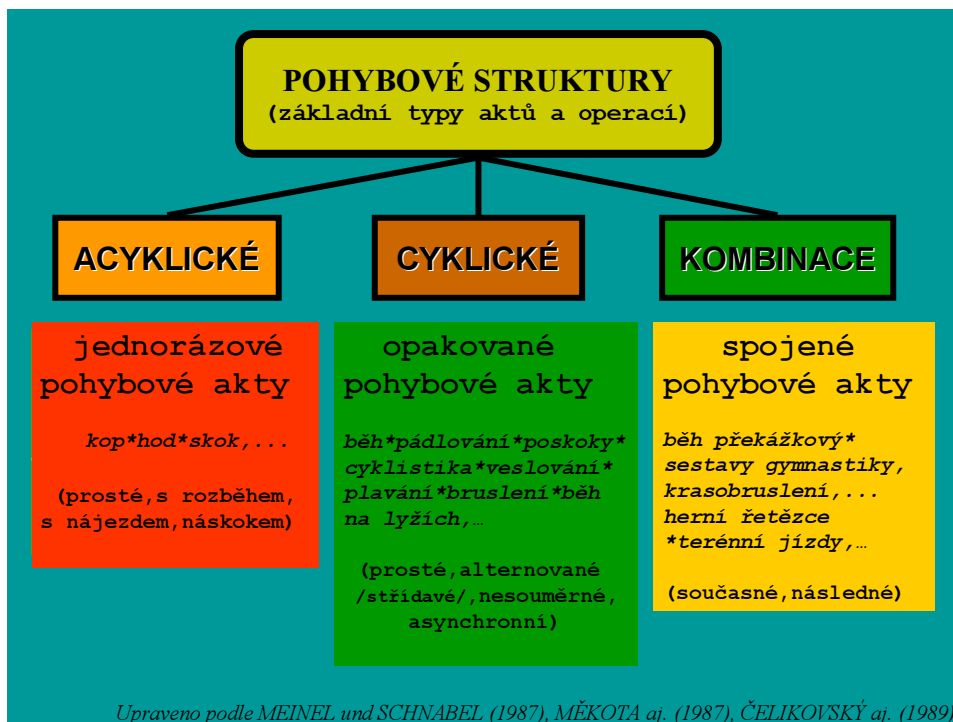
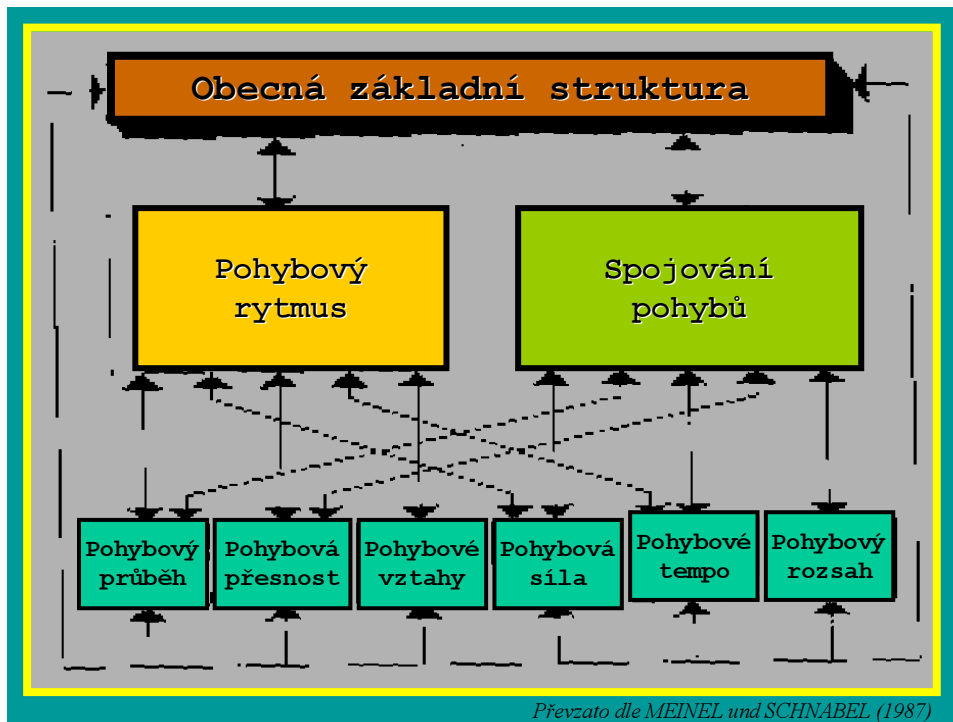
7



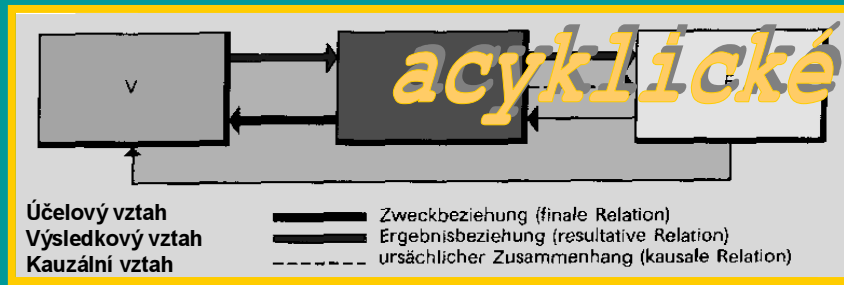
- Cíle: 1) **ROZEBRAT** strukturální stránku tělesných cvičení
 2) **URČIT** pohybové elementy a **DEFINOVAT** pohybové akty
 3) **ROZLIŠIT** složitější tělesná cvičení jako pohybové kombinace a pohybové aktivity

Pojmy: pohybový element: flexe, extenze, rotace, abdukce, addukce, pronace, supinace; pohybový akt: diskretní, sériový / pohybová kombinace: sukcesivní, simultánní / pohybová aktivita: specifická, obecná





Pohybové akty



Převzato dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

Pohybové akty



Upraveno dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

Pohybové akty



úplný
nápřah
- velký
rozsah



Pohybový
akt
prostý

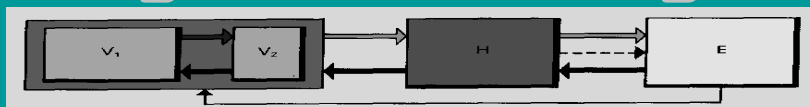
krátký
nápřah
- rychlý,
prudký
odhod



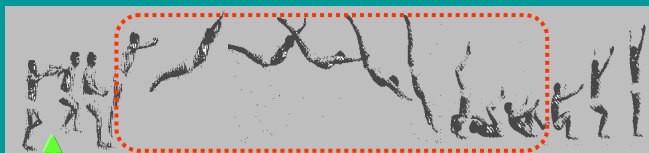
střelba
z místa

Převzato dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

Pohybové akty



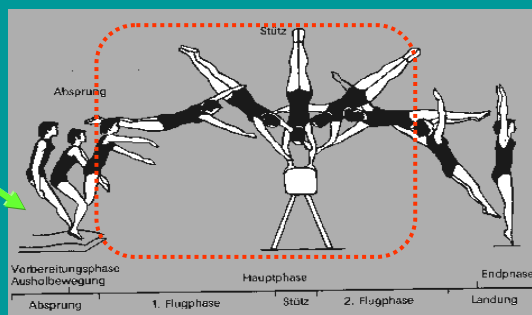
P 1. Rozběh



Pohybový akt
se 2 částmi
přípravy

P 2.
Náskok

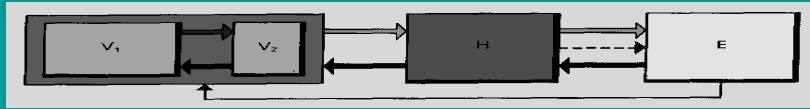
kotoul letmo
přeskok koně



P 1. Rozběh

Převzato dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

Pohybové akty

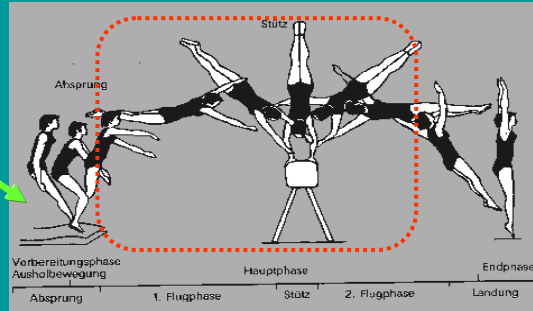
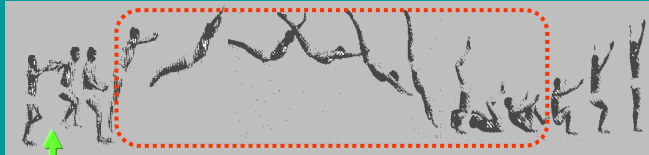


P 1. Rozběh

Pohybový akt se 2 částmi přípravy
kotoul letmo přeskok koně

P 2. Náskok

P 1. Rozběh



Převzato dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

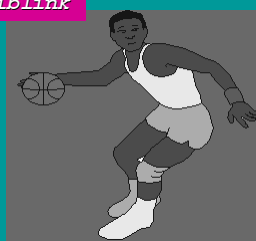
Pohybové kombinace



Uvolnění



Driblink



Střelba



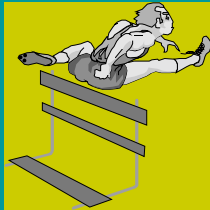
Složený pohybový úkol je plněn sledem dílčích úkolů:
(řetězec herních činností, sled cviků, ...)

Upraveno dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

Pohybové kombinace



* Překážky
běh-překážka-běh



* Biatlon
běh-střelba-běh



* Rychlobruslení * ...
jízda vpřed-překládání-jízda...



**Pohybové úkoly jsou plněny současně
v pravidelném střídání**

(složený pohybový úkol je plněn souběhem dílčích úkolů)

Upraveno dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

Pohybové aktivity

• POHYBOVÁ AKTIVITA

SPECIFICKÁ

Definice: Množina p. aktů a p. kombinací k dosažení specifického cíle
(tenis, kopaná, sjezd, lyžování, gymnastika, ...)

OBEČNÁ

(veškerá -tělocvičná)

Množina všech užívaných tělesných cvičení v životním způsobu k dosažení obecného - společného cíle

