

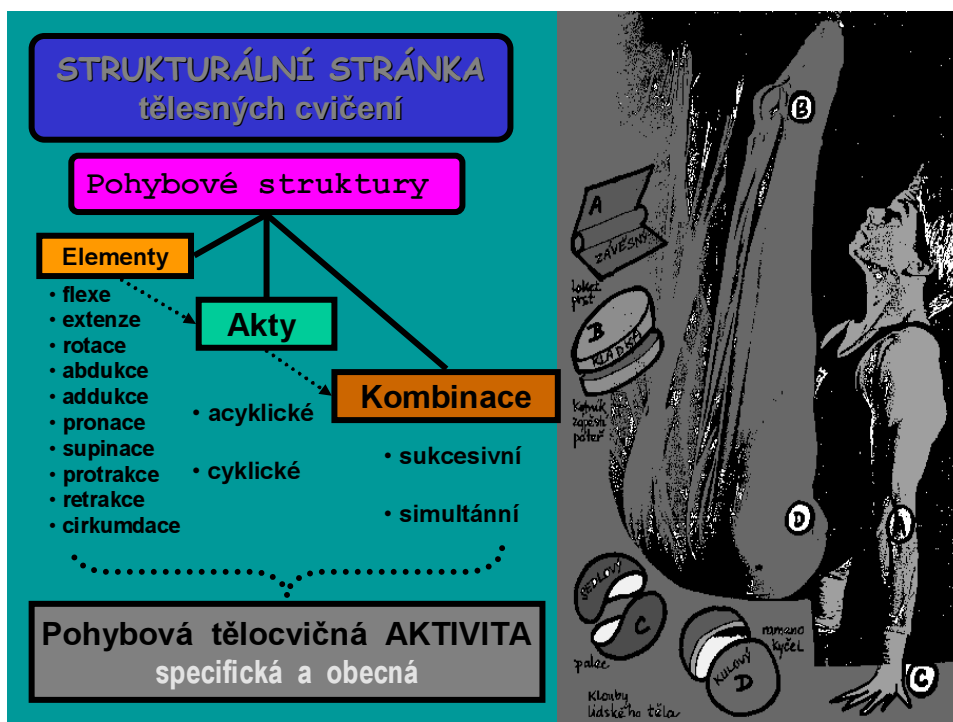
## Pohybové struktury

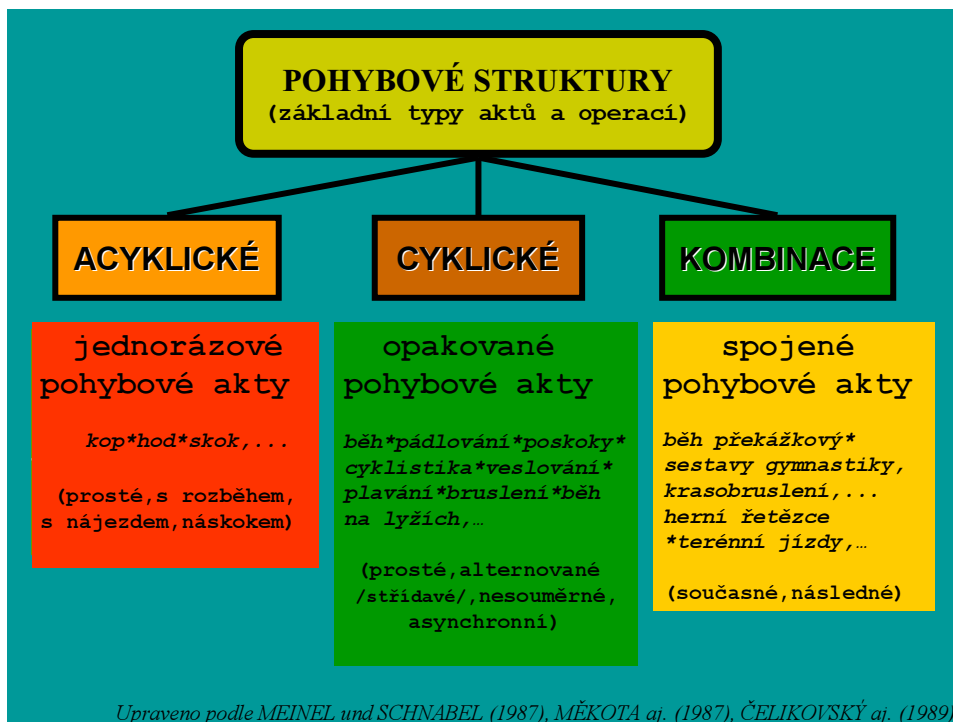
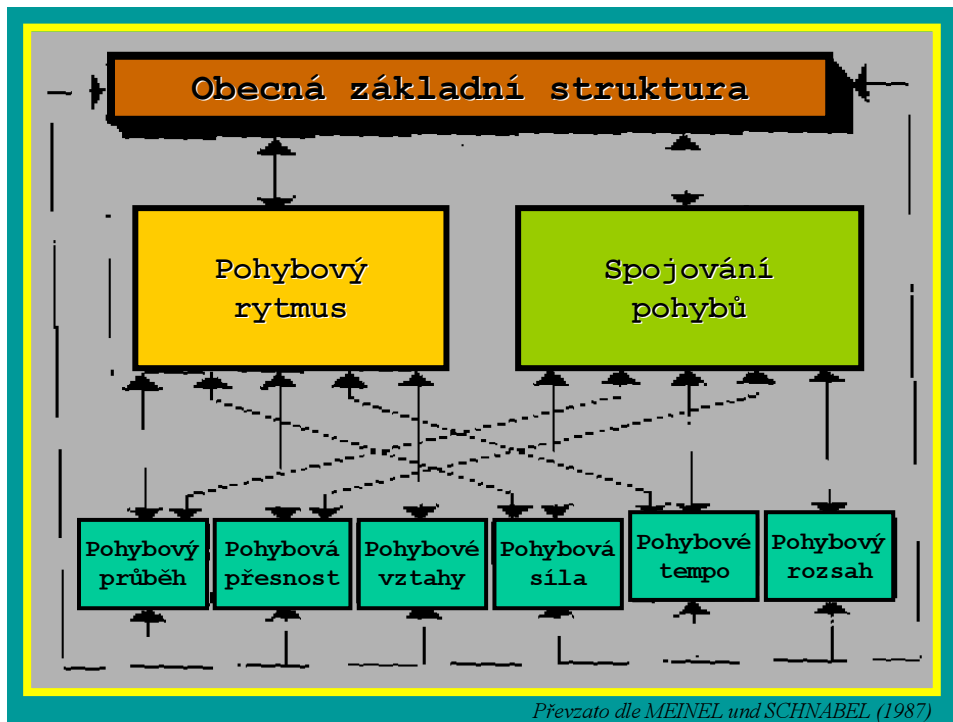
7



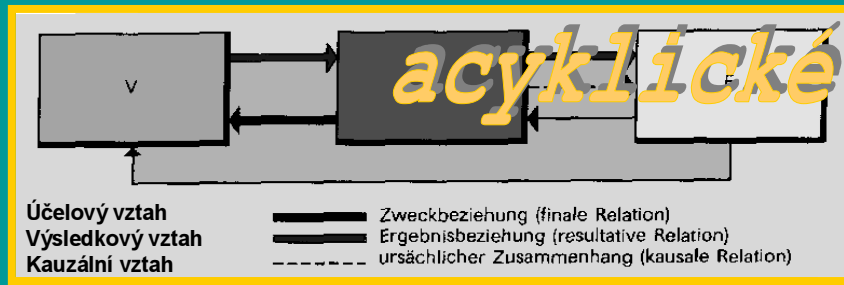
- Cíle: 1) **ROZEBRAT** strukturální stránku tělesných cvičení  
 2) **URČIT** pohybové elementy a **DEFINOVAT** pohybové akty  
 3) **ROZLIŠIT** složitější tělesná cvičení jako pohybové kombinace a pohybové aktivity

**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

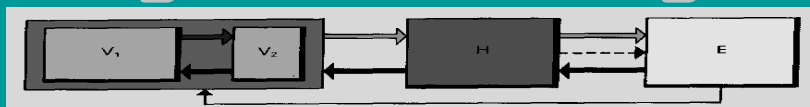
krátký  
nápřah  
- rychlý,  
prudký  
odhod



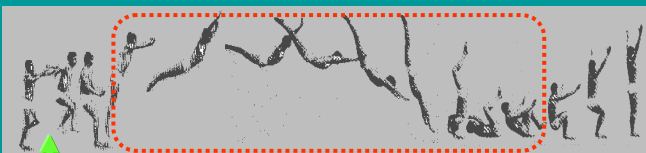
střelba  
z místa

Převzato dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

# Pohybové akty



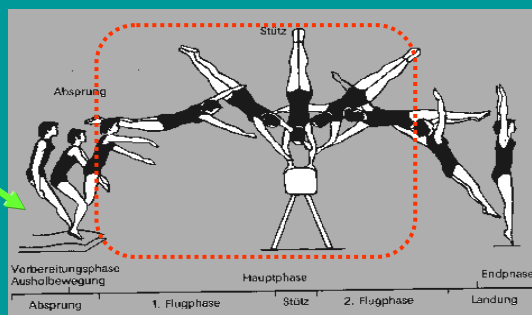
P 1. Rozběh



Pohybový akt  
se 2 částmi  
přípravy

P 2.  
Náskok

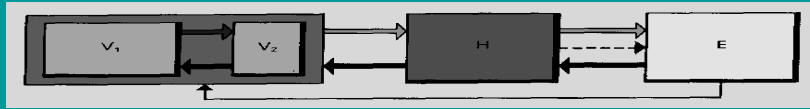
kotoul letmo  
přeskok koně



P 1. Rozběh

Převzato dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

# Pohybové akty



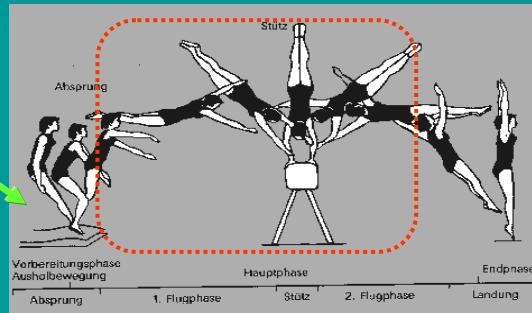
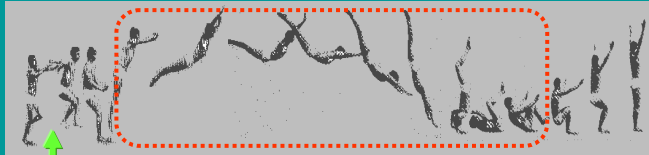
P 1. Rozběh

Pohybový akt se 2 částmi přípravy

kotoul letmo přeskok koně

P 2. Náskok

P 1. Rozběh



Převzato dle MEINEL und SCHNABEL (1987)

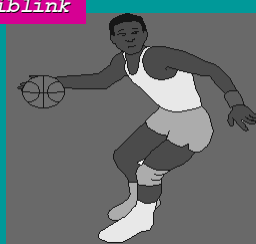
# Pohybové kombinace



Uvolnění



Driblink



Střelba



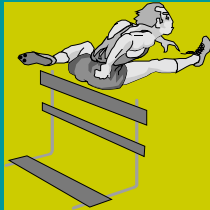
Složený pohybový úkol je plněn sledem dílčích úkolů:  
(řetězec herních činností, sled cviků, ...)

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

