

Názvy nejdůležitějších částí lidského těla:

Hlava – obličej, temeno, týl

Trup – krk, hrudník, ramena, prsa, lopatky,
záda, bedra, břicho, hýždě, páteř,
žebra

Paže – rameno, záloktí, loket, předloktí, zápěstí,
ruka

Ruka – dlaň, hřbet ruky, prsty

Noha – stehno, koleno, bérec – holeň, lýtko,
kotník, chodidlo

Chodidlo – nárt, pata, prsty

Názvy směrů

Vpřed – vzad

Vzhůru – dolů

Vpravo – vlevo

Zevnitř – dovnitř

Význam užívání předpon a přípon

- před- označuje pohyb vpřed (předpažit, přednožit, předklon)
- za- označuje pohyb vzad (zapažit, zanožit, záklon)
- u- označuje pohyb stranou (upažit, unožit, úklon)
- vz- označuje pohyb vzhůru (vzpažit, vzpřim, vztyčit ruce)
- po- označuje zmenšení pohybu (pokrčit, pootočít, podřep)
- roz- označuje pohyb nohou od sebe (roznožit, sed roznožný)
- ný zpřesňuje název polohy (stoj únožný, klek přednožný)
- mo užívá se u podporů (vzpor ležmo, klik klečmo)
- ka označuje přeskok nářadí (skrčka, roznožka)

POHYBY A POLOHY CELÉHO TĚLA

POLOHY celého těla	POHYBY celého těla
Postoje spočinutí na základně chodidly nebo jedním chodidlem	Chůze pohyb těla, jehož základním pohybovým článkem je krok
Kleky spočinutí na základně koleny nebo jedním kolenem	Skoky pohyby těla s dočasným oddálením od základny
Sedy Spočinutí na základně hýžděmi nebo jednou hýždí	Běhy pohyb těla, jehož základním pohybovým článkem je běžecký skok
Lehy Spočinutí na základně trupem nebo částí trupu	Obraty pohyby těla kolem jeho podélné osy
Podpory Spočinutí na základně částí paží nebo částí paží a jinou částí těla	Pády přechod z vyšší do nižší polohy způsobený tíhou těla
Visy zavěšení na nářadí částí paží nebo částí paží a nohou	Meťy přechod nohama nad myšlenkovou spojnicí rukou spočívající na základně
Polohy volně ležícího těla	Převraty pohyb těla kolem pravolevé nebo předozadní osy nebo kolem obou

	Přechody
--	-----------------

	z nižších poloh do vyšších
--	----------------------------

Pohyby a polohy částí těla paží, nohou, trupu, hlavy

Postoje – polohy těla, při nichž na základně spočívají chodidla nebo jedno chodidlo nebo části chodidel (chodidla)

Rozdělení postojů

- **Podle opory o základnu** rozlišujeme
 - 1) **postoje obounož** - obě nohy na základně (v popisu neuvádíme)
 - 2) **postoje jednonož** – jedna noha na základně (v popisu uvádíme, na které stojíme)

- **Podle funkce nohou** v postojích obounož i jednonož rozlišujeme
 - 1) **nohu stojnou** – noha, na níž spočívá váha těla (je-li váha na obou nohou, jsou obě stojné)
 - 2) **nohu opěrnou** – nezatížená noha v postojích obounož (o základnu se jen lehce opírá)
 - 3) **nohu volnou** – noha, která je v postojích jednonož nad základnou

- **Podle vzájemného oddálení nohou a rozložení váhy těla** rozlišujeme
 - 1) **postoje snožné** – nohy jsou u sebe a navzájem se dotýkají v dolních částech končetin
 - 2) **postoje rozkročné** – nohy jsou od sebe oddálené, váha těla je rozložena rovnoměrně na obě dolní končetiny
 - 3) **postoje nožné** – nohy jsou od sebe oddálené, avšak váha těla je koncentrována převážně na jednu z dolních končetin (stojnou nohu)

▪ **Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérce**
rozlišujeme

- 1) **stoje** – stehno a bérce sledují směr přímky, noha v koleně je napjata, na základně spočívá celým chodidlem. Je-li stojná noha na špičce, nahrazuje se pojem stoj výrazem výpon
- 2) **podřepy** – stehno svírá s bérce tupý až pravý úhel. Míra pokrčení je vyjádřena výrazy mírný – hlubší. Provedení podřepu může být na špičkách, na celých chodidlech, nebo každá noha jinak.
- 3) **dřepy** – stehno a bérce stojné nohy (nohou) svírají ostrý úhel. Provedení dřepu se rozumí na špičkách, provedení na celých chodidlech se vyjádří v popise.

Postoje snožné – nohy jsou u sebe a navzájem se dotýkají v dolních částech končetin

- výpony, stoje, podřepy, dřepy

- dle postavení chodidel je dělíme na:

Spatné

Spojné

Rozpatné

Měrné

Sraz

Zkřížné

Podřepy, dřepy snožné – nohy pokrčené v kolenou, nohy jsou zpravidla na celých chodidlech (jinak se musí uvést v popise)

Postoje rozkročné – nohy jsou od sebe, hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy, provádíme v rovině čelné nebo bočné, chodidla jsou od sebe asi na délku kroku, jinou vzdálenost upřesníme v popise výrazem úzký – široký.

Podřepy, dřepy rozkročné – obě nohy pokrčeny nebo skrčeny a hmotnost těla je na obou nohou.

Příklad popisu:

základní poloha	typ postoje	bližší určení postoje
Stoj	spatný	

Dřep
Stoj
pravou

spojný
snožný

na celých chodidlech
zkřížmo, levá před

Postoje nožné – opěrná noha je napjatá v koleni, v případě pokrčení se udává termín pokrčmo, o základnu se opírá zpravidla špičkou

- výpon, stoj, podřep, dřep
- „normální“, úzké
- míra pokrčení kolen u podřepů nožných se upřesňuje termíny mírný nebo hlubší

Příklad popisu v rovných směrech

základní poloha	typ postoje	bližší určení postoje
-----------------	-------------	-----------------------

Stoj
Podřep

přednožný
únožný

levou
pravou

Příklad popisu v šikmých směrech

základní poloha	typ postoje	bližší určení postoje
-----------------	-------------	-----------------------

Stoj – výpon
Podřep
zevnitř

přednožný
zánožný

levou dovnitř
pravou

POHYBY DO POSTOJŮ OBOUNOŽ

- jsou prováděné buď z postoje do postoje, nebo z jakékoliv jiné polohy do postojů obounož
- jsou-li pohyby do postojů prováděné po nejkratší možné dráze, je průběh pohybu vyjádřen udáním konečné polohy

např. **stoj spatný – stoj přednožný pravou**

(pravá noha jde po nejkratší možné dráze do konečné polohy)

- v případě, kdy nevyjadřujeme nejkratší možnou dráhu nebo ne zcela běžný způsob provedení, používají se názvy:

Suny – pohyby nohou vedené po základně v postojích obounož

- **přísun** – pohyb nohy po základně z postojů rozkročných a nožných do postojů snožných
- **posun** – posun nohy po základně z jednoho postoje do jiného kromě postojů snožných

Přenos – přenesení váhy těla v postojích z nohy na nohu nebo z jedné na obě nebo z obou na jednu

Výkrok – pohyb jedné nohy v postojích z místa, spojený s úplným přenesením váhy těla. Konečnou polohou jsou postoje nožné.

Výpad – název pro výkrok ze stoje do podřepu nebo dřepu nožného provedený na celá chodidla.

Předkrok, úkrok, zákrok – názvy pro pohyb jedné nohy s částečným přenesením váhy do postojů rozkročných

Hmity v postojích – rozsahem drobné pohyby buď v kloubu hlezenním, nebo opakovaným pokrčováním a napínáním zatížených nohou.

- hmity výponmo – pohyb ze stoje do výponu a zpět
- hmity podřepmo – pohyb ze stoje do mírného podřepu a zpět
- hmity ve výponu, v podřepu, ve dřepu

POHYBY DO POSTOJŮ SNOŽNÝCH

Jednoduché pohyby z nižších postojů do stojů snožných označujeme názvem výsledné polohy.

Např. **dřep spatný – stoj spatný**

Pohyb z nižších poloh (kleku, sedu, lehu, smíšeného podporu) do stoje spatného provedený nejkratší možnou cestou – **vztyk**.

Např. **klek sedmo – vztyk** (do stoje spatného)

POHYBY DO POSTOJŮ ROZKROČNÝCH

Postoje rozkročné zaujímáme buď současným pohybem obou nohou od sebe, nebo pohybem jedné nohy a současným rozložením váhy rovnoměrně mezi obě končetiny.

Pro současné oddálení nohou používáme označení – **sunem** (nohy se posunují po základně) nebo **poskokem** (nohy se pohybují nad základnou).

Pro zaujímání těch postojů rozkročných, kdy se nemění výška postoje, se používají názvy – **předkrok, úkrok, zákrok.**

Např. **stoj spatný – úkrok stranou**

Jestliže se mění výška postoje (např. ze stoje do podřepu....), vyjádří se průběh pohybu termínem **předkrokem, úkrokem, zákrokem** a připojí se název výsledné polohy.

Např. **dřep spatný – úkrokem pravé podřep rozkročný**

POSTOJE JEDNONOŽ

Jsou to statické polohy celého těla ve stoji (výponu), podřepu nebo dřepu prováděné na jedné noze. Celkovou polohu těla dotváří poloha volné nohy, poloha trupu a paží.

Např. **výpon na levé – přednožit pravou – upažit**

Pro takové rovnovážné postoje, kdy na jednu stranu je vychýlen trup a na opačnou stranu volná končetina, je užíván název **váha**.

Např. **váha předklonmo**

Např. **váha záklonmo**

POHYBY DO POSTOJŮ JEDNONOŽ

Do postojů jednož přecházíme obvykle z postojů obouž přenesením váhy těla na stojnou nohu a oddálením volné nohy od základny. Často bývá přenos váhy spojen s **výkrokem**.

Např. **ze stoje spojného výkrokem pravé váha předklonmo**

Např. **ze stoje spatného výkrokem levé váha úklonmo**

KLEKY

Polohy celého těla, jejichž hlavním znakem je spočínutí na základně kolena nebo jedním kolenem

Rozdělení kleků

Podle opory o základnu

- 1) **kleky obounož**
- 2) **kleky jednoноž**

Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

1) **kleky obounož**

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

2) **kleky jednoноž**

- **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

Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérce

1) **zpřima**

2) skrčmo

3) sedmo

Podle vychýlení spojnice stehno-trup do kolmice
vedené ke směru bérce

V kleku náklon – vpřed X vzad

Náklon – univerzální název pro mírně šikmou nebo
šikmou polohu těla vzhledem k základně.

- vzad, vpřed, vlevo, vpravo

SEDY A POHYBY DO SEDŮ

Polohy těla, jejichž hlavním znakem je spočinutí na základně hýžděmi nebo jednou hýždí.

Rozdělení sedů

- dle provedení
 - **sedy obounož** – obě hýždě
 - **sedy jednož** – jedna hýždě

- dle vzájemné polohy nohou
 - **sedy snožné**
 - **sedy roznožné**
 - **sedy zkřížené**
 - **sedy nožné** – sedy obounož, hmotnost těla je přenesena k jedné hýždí, jedna noha je skrčena nebo pokrčena, druhá je zpravidla napjatá
 - **sedy odbočné** – sedy jednož, při nichž nohy směřují na opačnou stranu sedu

- dle úhlového vztahu mezi stehnem a bércelem
 - **sedy** (nohy napjaty)
 - **sedy pokrčmo**
 - **sedy skrčmo**

- dle polohy páteře
 - **sed zpříma**
 - **sed ohnutě**
 - **sed prohnutě**
 - **sed vyhnutě vlevo/vpravo**

Příklady popisů sedů

V názvech sedů vypouštíme ta označení, která udávají nejobvyklejší a nejpřirozenější polohu.

Např. **sed** (nohy snoženy, páteř vzpřímena)

Základní poloha	Vzájemná poloha nohou	Úhel stehno – bérec	Bližší určení polohy
-----------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Sed přes	zkřížný	skrčmo	pravou

LEHY A POHYBY DO LEHŮ

Hlavním znakem lehů je spočinutí na základně trupu nebo jeho částí.

Rozdělení lehů

- dle vztahu části trupu k základně
 - **leh na bříše** – na základně přední část trupu
 - **leh na zádech** – na základně zadní část trupu
 - **leh na boku** – na základně postranní část trupu
- dle vzájemné polohy nohou
 - **lehy snožné**
 - **lehy roznožné**
 - **lehy zkřížné**
- Dle úhlového vztahu mezi stehnem a bérce
 - **lehy** (nohy napjaty)
 - **lehy pokrčme**
 - **lehy skrčmo**

Příklady popisů lehů

Při popisu vynecháváme ta označení, která vyjadřují nejobvyklejší a nejjednodušší polohu.

Např. **leh** (na zádech, nohy napjaty, snožný)

Leh, při němž nohy směřují šikmo vzhůru – **leh vznesmo**.

Základní poloha	Vzájemná poloha nohou	Úhel stehno – bérce	Bližší určení polohy
-----------------	-----------------------	---------------------	----------------------

Leh	mírně roznožný	pokrčmo	upažit
Leh na pravém boku	unožit L		
Leh	přednožit skrčmo		

POHYBY DO LEHŮ

Jsou pohyby buď z lehů do lehů nebo z jakýchkoliv jiných poloh do lehů. Většinu nejjednodušších pohybů do lehu označujeme názvem konečné polohy.

Při popisu složitějších pohybů do lehů používáme dle potřeby označení průchozích poloh, způsobu provedení.....

Např. **vzpor dřepmo – pádem leh vznesmo**

Převal – dvojný obrat v lehu, tj. obrat z jedné polohy do stejné polohy.

Pohybují-li se v lehu části těla, používáme názvy pro pohyby paží, nohou, trupu a hlavy.

Např. **leh – přednožit – spustit nohy vpravo – přednožit – spustit nohy do lehu**

PODPORY

Polohy celého těla, jejichž hlavním znakem je opora o základnu pažemi nebo pažemi a jinou částí těla.

Rozdělení podporů

- Dle opory pažemi o základnu
 - **Podpory oboupaž**
 - **Podpory jednopaž**
- Dle způsobu opory o základnu
 - **Podpory prosté** – o základnu se opírají pouze paže
 - **Podpory smíšené** – o základnu se opírají paže a jiná část těla
- Dle tvaru a opory paží
 - **Vzpor** – o základnu se opírají napjaté paže
 - **Klik** – o základnu se opírají skrčené paže
 - **Podpor na předloktích** – o základnu jsou opřena předloktí
 - **Podpor na loktech**
 - **Podpor na pažích**

U podporů na rukou (vzpor a klik) určujeme šíři dohmatu na základnu

Ruce v šíři ramen

Ruce podál

Ruce poblíž

Ruce u sebe

Ruce skřížmo

U podporů na rukou se předpokládá dohmat otevřenýma rukama, jiný dohmat se musí uvést (na prstech, na pěstích....) nebo směr prstů (dovnitř, zevnitř).

- Dle místa opory vzhledem k tělu
 - **Podpory vpředu**
 - **Podpory vzadu**
 - **Podpory vpravo/vlevo – o základnu se opíráme po straně těla**

Zvláštnosti popisu

U některých podporů smíšených i prostých se používají značkové názvy – stoj na ruce, stoj na hlavě, stoj na předloktích.

PODPORY SMÍŠENÉ

Typy podporů smíšených

Podpory stojmo - na základně spočívají ruce nebo části paží a chodidla napjatých nohou, tělo svírá se základnou úhel větší než 45°

Podpory podřepmo – na základně spočívají ruce nebo části paží a chodidla pokrčených nohou

Podpory dřepmo – na základně spočívají ruce nebo části paží a chodidla skrčených nohou

Podpory klečmo – na základně spočívají ruce nebo části paží a jedno nebo obě kolena

Podpory sedmo – na základně spočívají ruce nebo části paží a jedna nebo obě hýždě

Podpor ležmo – na základně spočívají ruce nebo části paží a chodidla napjatých nohou, tělo svírá se základnou úhel menší než 45°

Dle úhlového vztahu mezi napjatýma nohama a trupem v podporech ležmo označujeme polohu těla:

Toporně

Vysazeně

Prohnutě
Ohnutě

Příklady popisů smíšených podporů

Základní poloha podporu	Oboupaž jednopaž	Místo podporu	Typ podporu	Bližší určení
Vzpor toporně			ležmo	
Klik		vzadu	ležmo	
Vzpor P	levou	vlevo	ležmo	unožit

POHYBY DO PODPORŮ

Pohyby do podporů mohou být provedeny jako pohyby vedené nebo švihové. Pro rovnoměrný pohyb užíváme názvu **zvolna**, pro nerovnoměrný **švihem, odrazem, poskokem, skokem** nebo jiným výrazem, který vyjádří dynamičnost pohybu.

Ve smíšených podporech lze provádět též pohyb z místa pomocí rukou a nohou

Ručkování – pohyb z místa pomocí rukou

Lezení – pohyb z místa pomocí rukou a nohou

Plazení – pohyb z místa pomocí rukou a nohou s dotykem trupu o základnu

CHŮZE

Základním pohybovým článkem je KROK

Druhy chůze

- 1) **chůze sunutím chodidel** – chodidla neopustí základnu
- 2) **chůze přísunná** – opakovaný výkrok jednou a přísun druhou nohou
- 3) **chůze přeměnná** – opakovaný výkrok levou – přísun pravou, výkrok levou, krok pravou, přísun levou a výkrok pravou
- 4) **chůze poskočná** – opakovaný výkrok a poskok na jedné noze s pohybem druhé nohy nad základnou

Různé druhy chůze lze provádět ve všech druzích postojů, pokud je to možné - (ve výponu, stojí, podřepu, dřepu,)

Podle směru

- 1) **na místě**
- 2) **chůze vpřed (i ve směrech šikmých)**
- 3) **chůze vzad (i ve směrech šikmých)**
- 4) **chůze stranou**

SKOKY

Pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je dočasné oddálení těla od podložky.

Skoky jsou zpravidla doprovázeny pohyby paží, nohou, trupu.

1) **skoky jednoduché** – skoky bez obrátů s doprovodem nebo bez doprovodu pohybů částí těla

2) **skoky složené** – skoky kombinované s obraty a skoky jako součást převratů

dle odrazu:

1) **skoky odrazem jednož**

2) **skoky odrazem obouž**

Doprovodné pohyby částí těla – v 7. p.

Skok se skrčením přednožmo

Skok s roznožením přednožmo

Skok schylmo

Skok s prohnutím

Značkové názvy skoků:

Čertík

Nůžky

Kadetový skok

Dálkový skok

Jelení skok

Příklepový skok (vpřed, stranou, vzad)

Korbet

Trampolína

Skok přímý

Skok do sedu

Skok do kleku

Skok do lehu na břicho

POSKOKY

Jsou to skoky prováděné v malém prostorovém rozpětí a s menším svalovým úsilím.

- odrazem jedné nebo obou
- s doskokem na jednu nebo obě
- na místě nebo z místa

poskoky v podporech smíšených

- současným odrazem rukama i nohama,
- v případě oddálení jen rukou – odrazem rukama (uvádí se v popisu)
- v případě oddálení jen nohou – odrazem nohama, ale ten se nemusí popisovat.

Např. vzpor ležmo – odrazem vzpor dřepmo

poskoky v podporech prostých – odrazem rukama

Mění – li se pohybem výsledná poloha, užívá se názvu **poskokem** a výsledná poloha se popíše.

Např. ze stoje spatného poskokem stoj rozkročný

Doskok provedený jinak než na nohy – **dopad**.

BĚHY

OBRATY

Značkové názvy