

TAŽENÍ - TLAČENÍ

HODY

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

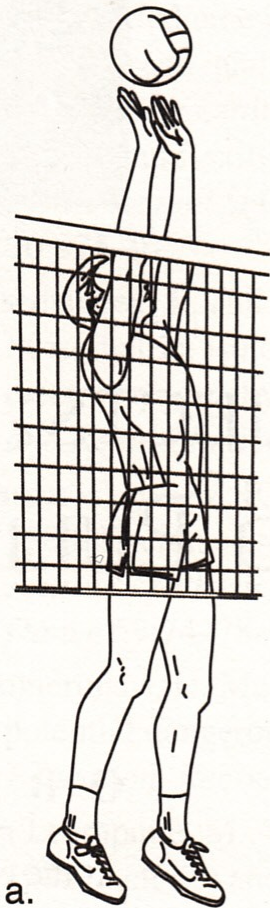
TAŽENÍ a TLAČENÍ

základní pohyby

- LOKET: flexe – extenze
- RAMENO: extenze – flexe
- DKK: extenze

KONTAKT S PŘEDMĚTEM

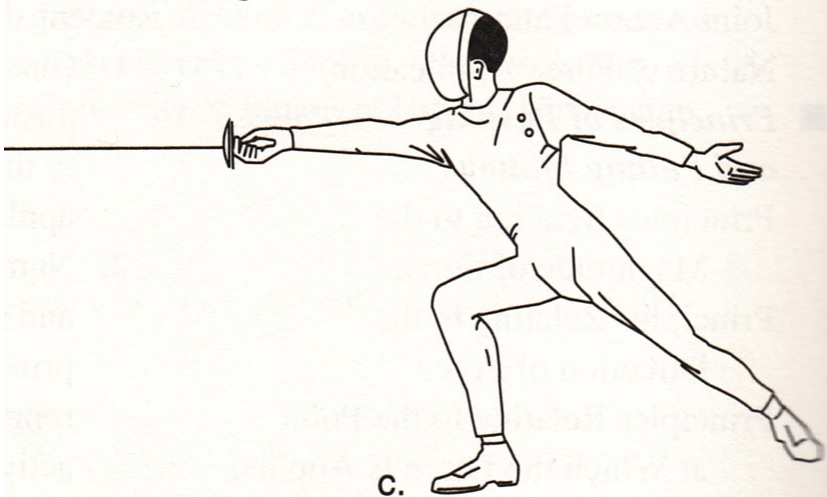
- jednorázový
- chvilkový
- kontinuální



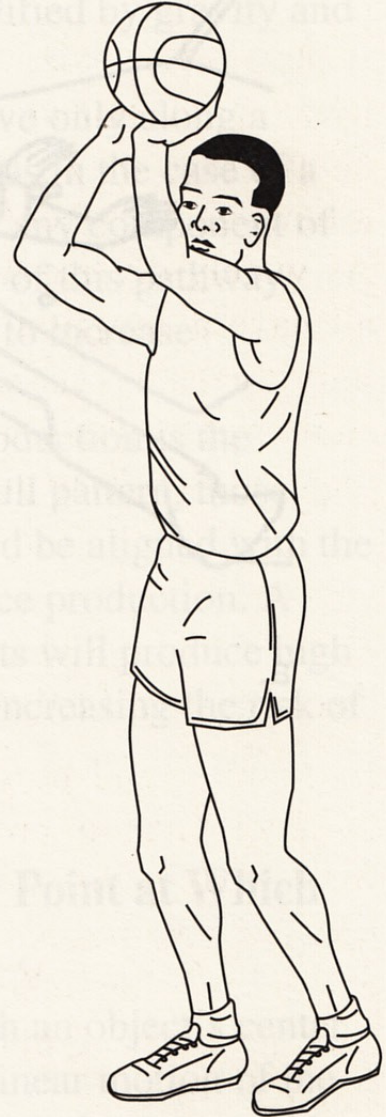
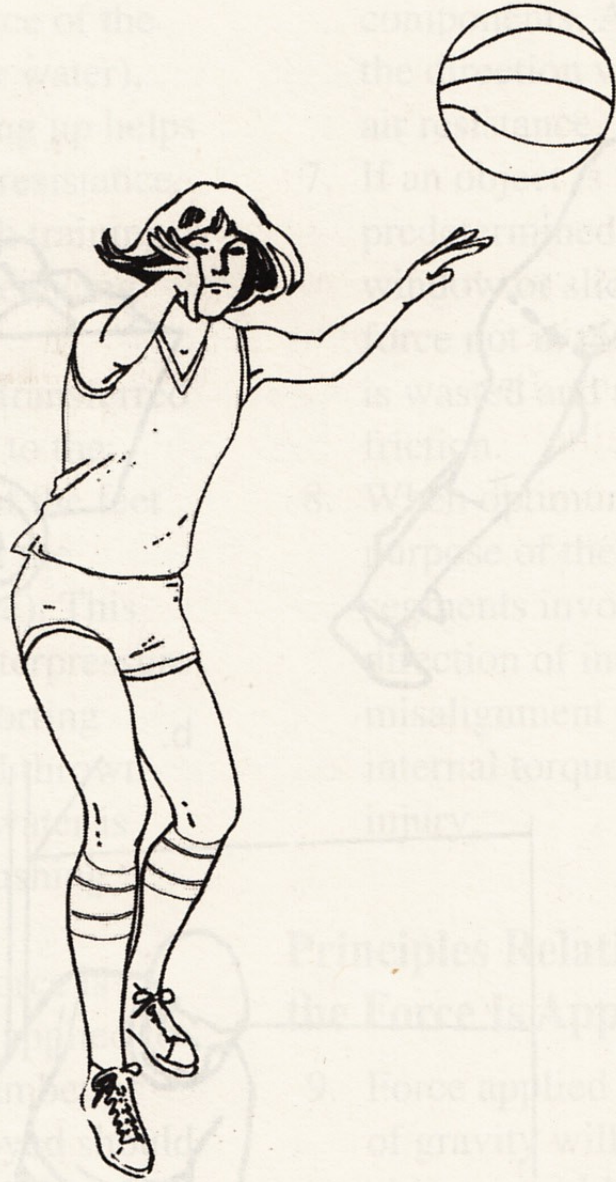
a.



b.



c.



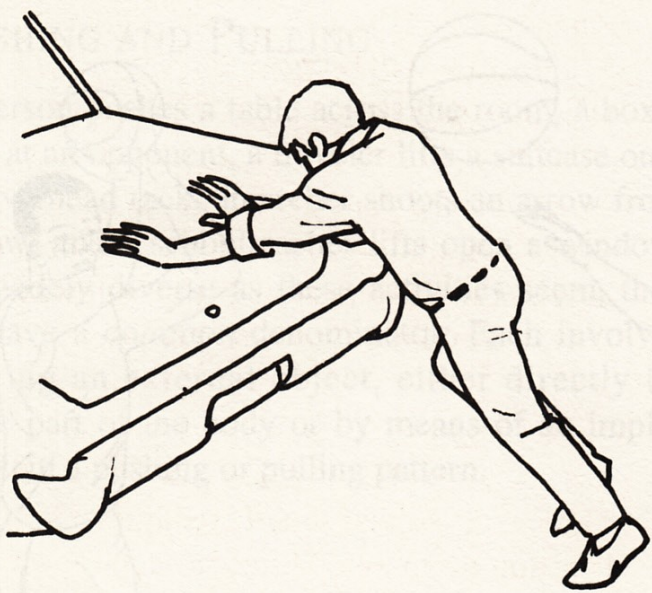
a.

b.

c.

DALŠÍ PŘÍKLADY

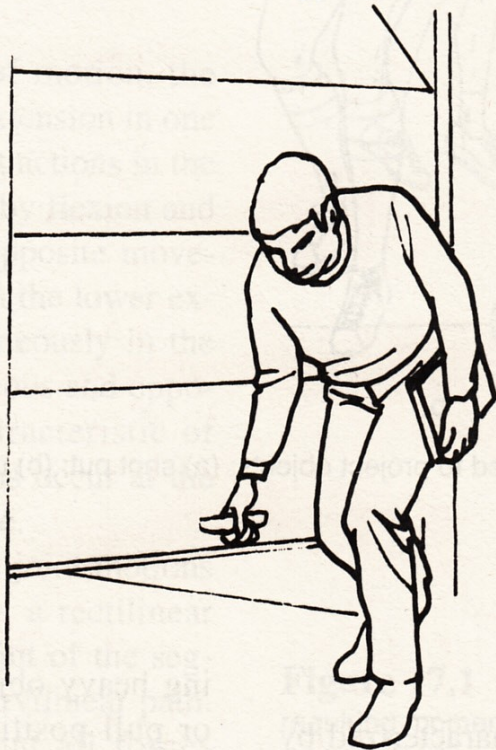
- lukostřelba, americký fotbal, zápas, veslování, kanoistika, skok o tyči, lezení



a.



b.



c.

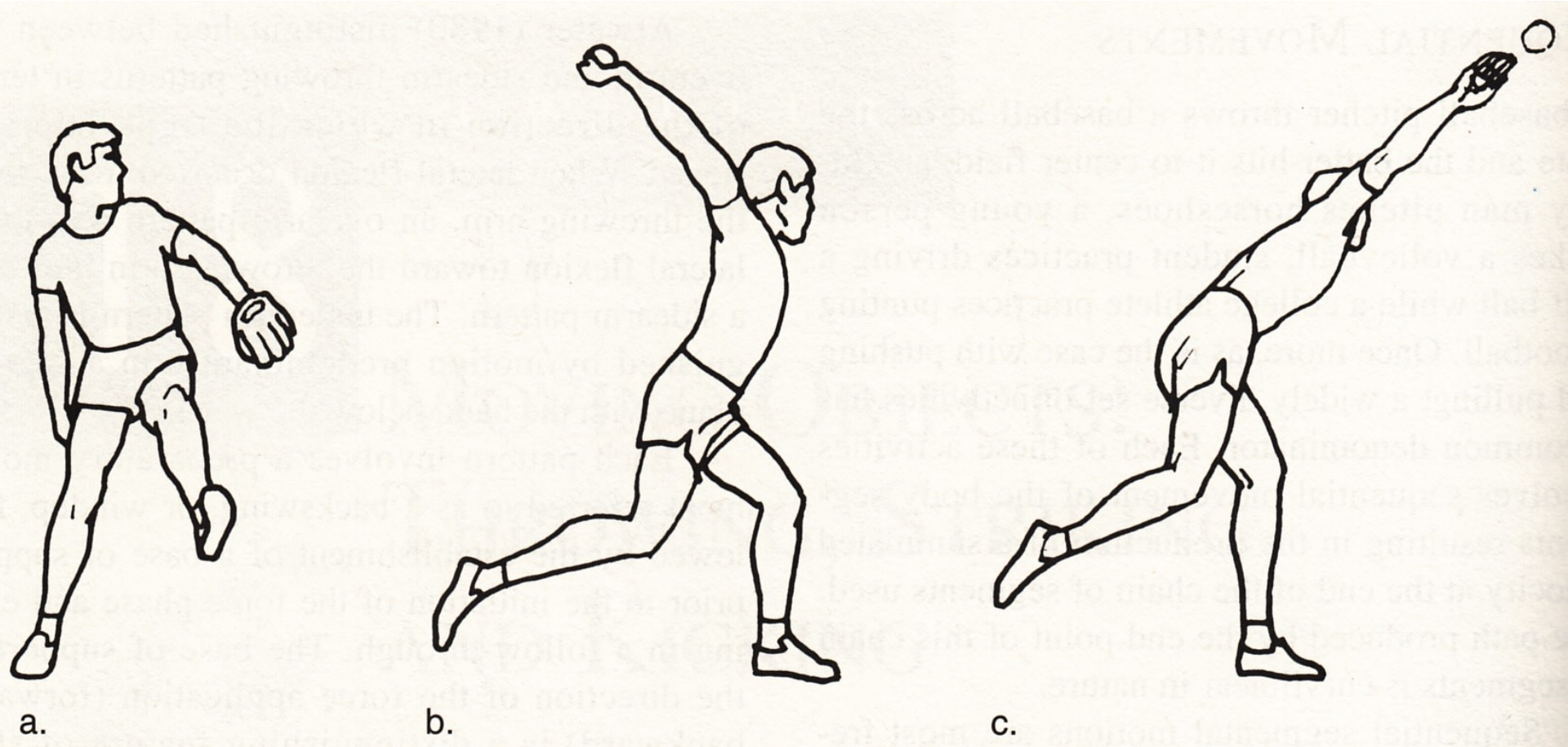
3 ASPEKTY POHYBU (kinetická energie):

- velikost, směr, místo působení (předmět)
- ČLOVĚK – stabilita (změna těžiště)

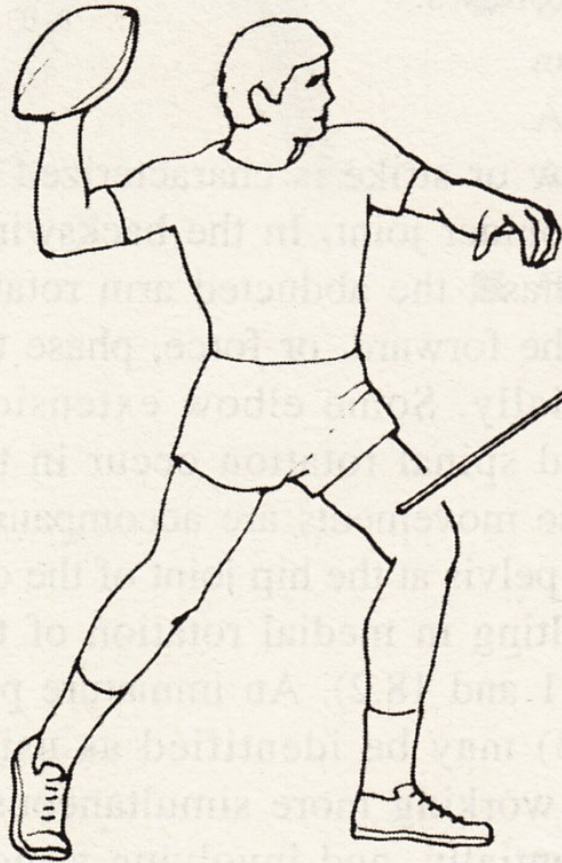
HODY – VRHY

- overhand (přes ruku)
- overarm (přes paži)
- underarm (pod paží)
- sidearm (vedle paže)

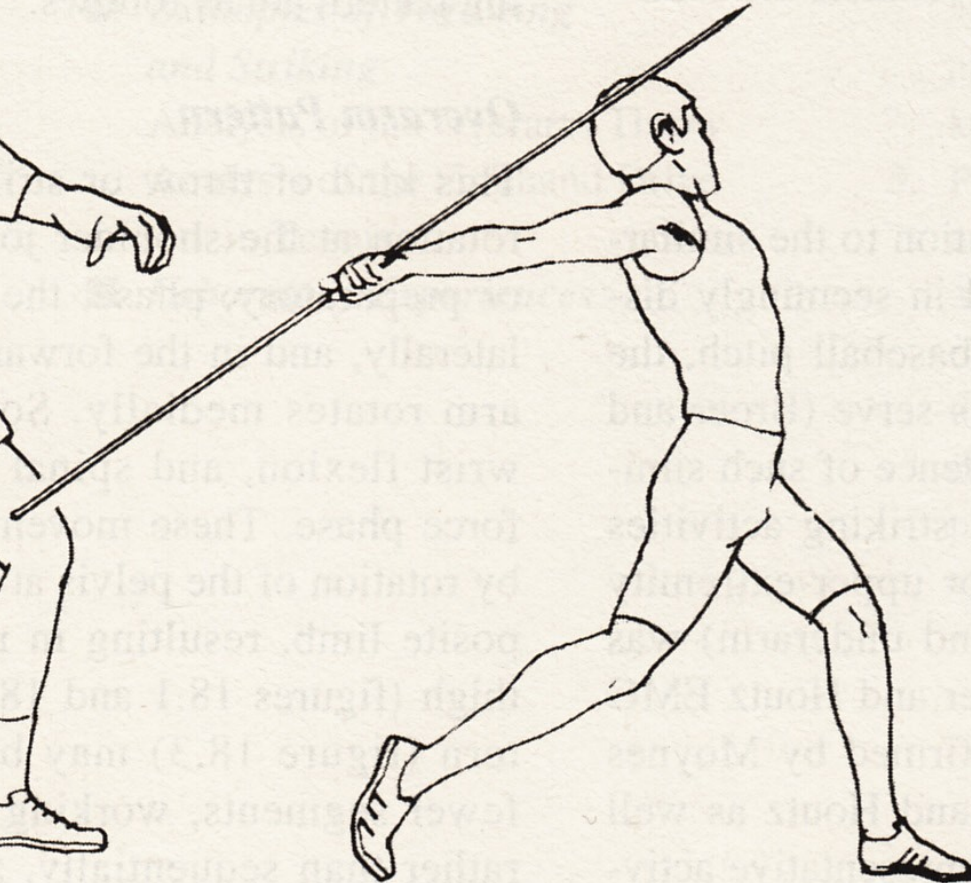
OVERHAND



OVERARM



a.



b.



c.

UNDERARM



a.

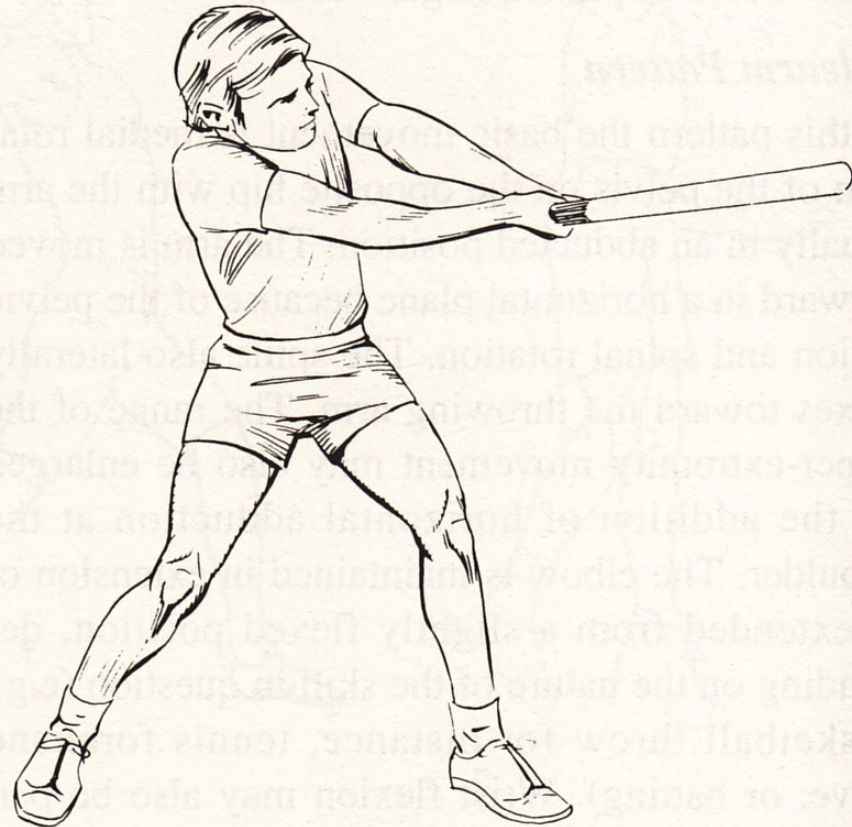
b.

c.

SIDEARM



a.

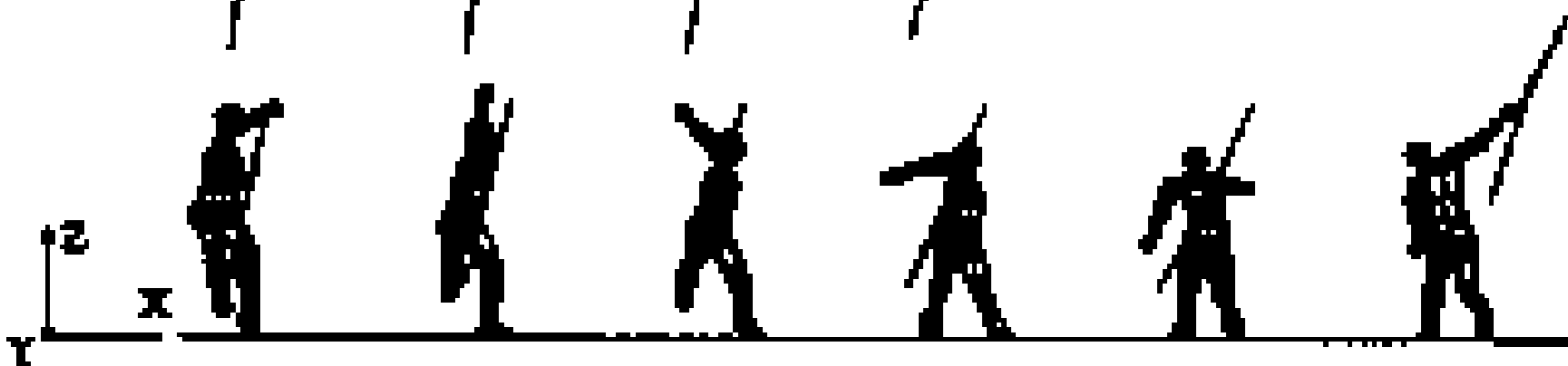
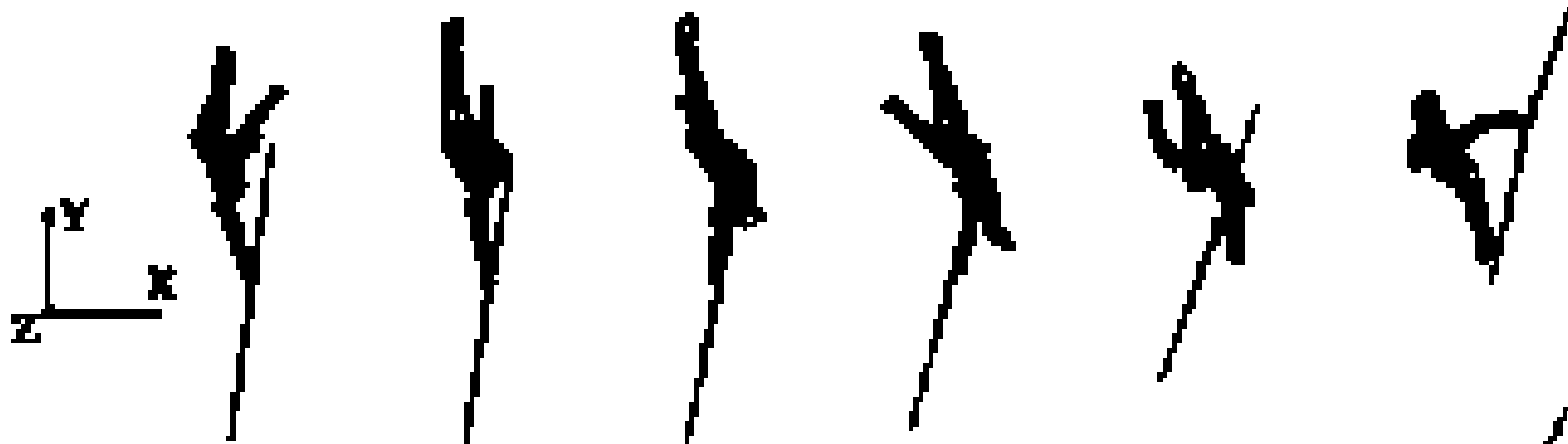


b.

OVERARM THROW

FÁZE: AKCELERAČNÍ FÁZE

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
<i>rameno</i>	horizontální abdukce	paže	horizontální	svaly	m. deltoideus	koncentrická
					<i>m. infraspinatus</i>	
					<i>m. teres minor</i>	
	vnitřní rotace	paže	horizontální	svaly	m. subscapularis	koncentrická
					m. latissimus dorsi	
					m. pectoralis major	
lopatky	abdukce	lopatka	frontální	svaly	m. serratus anterior	koncentrická
					m. pectoralis minor	
loket	extenze	předloktí	sagitální	svaly	m. triceps brachii	koncentrická
	pronace	předloktí	horizontální	svaly	m. pronator teres	koncentrická
					m. pronator quadratus	
zápěstí	flexe	ruka	sagitální	svaly	m. flexor carpi radialis	koncentrická
					m. flexor carpi ulnaris	
					m. flexor digitorum superficialis	



RTD

LTD

release

Preparation

Action

Follow Through

Expert (Age: 30)



Child (Age: 6)

