

## **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)

## POHYBY A POLOHY CELÉHO TĚLA

<b>POLOHY celého těla</b>	<b>POHYBY celého těla</b>
<b>Postoje</b> spočinutí na základně chodidly nebo jedním chodidlem	<b>Chůze</b> pohyb těla, jehož základním pohybovým článkem je krok
<b>Kleky</b> spočinutí na základně koleny nebo jedním kolenem	<b>Skoky</b> pohyby těla s dočasným oddálením od základny
<b>Sedy</b> Spočinutí na základně hýžděmi nebo jednou hýždí	<b>Běhy</b> pohyb těla, jehož základním pohybovým článkem je běžecký skok
<b>Lehy</b> Spočinutí na základně trupem nebo částí trupu	<b>Obraty</b> pohyby těla kolem jeho podélné osy
<b>Podpory</b> Spočinutí na základně částí paží nebo částí paží a jinou částí těla	
<b>Pohyby a polohy částí těla paží, nohou, trupu, hlavy</b>	