

## **Stoj**

### Kritická místa:

**Postavení dolních končetin:** nohy jsou oddáleny na šířku pánve, váha je rozložena na celých chodidlech (mezi kořen palce, malíčku a střed paty), kolena směřují nad prsty u nohou.

**Postavení pánve:** pánev je v „neutrálním postavení“, kdy trny kyčelních kostí jsou v jedné rovině (sedací kosti směřují kolmo do podložky).

**Postavení ramen:** ramena jsou rozložena do šířky (představa, že nás někdo táhne za ramena do stran nebo se snažíme ramena „odtlačit“ stěny tělocvičny) a stažena směrem dolů.

**Postavení hlavy:** brada zasunutá (svírá s krkem úhel cca  $90^0$ ), hlava se vytahuje za temenem vzhůru (snažíme se „vyrůst“).

## **Stoj rozkročný, upažit**

Kritická místa: váha je rozložena na obou nohách rovnoměrně, ramena jsou stažena dolů (pro snazší udržení stažených ramen je výhodnější udržovat ruce o něco níže, než jsou ramena).

Chybné provedení: zvednutá ramena

## **Leh**

Kritická místa: v případě velkého napětí svalů na přední straně krku, je vhodné vypočítat hlavu podložkou (složený ručník, molitanová kostka, ...). U žáků se zvětšenou bederní lordózou je vhodnější zaujmout polohu lehu pokrčmo, čímž dojde k přitlačení bederní části zad k podložce a jejímu protažení.

## **Leh na břiše**

Kritická místa: cvičenec aktivně vtahuje břišní svaly, přitahuje pupík k páteři, čímž je pro bederní páteř vytvořen „polštář“, cvičenci je možné dát pokyn „kostrč posunout směrem k patám“.

## **Leh na boku**

Kritická místa: cvičenec se snaží vytahovat horní nohou do dálky tak, aby měl pocit „odlehčení“ v oblasti pod pasem.

### **Vzpor klečmo**

Kritická místa: zápěstí jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi, nohy na šířku pánve. Hrudník se nepropadá (představa medaile na krku, kterou se snažíme zvednout z podložky), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše. Nedochází k ohýbání ani prohýbání páteře.

### **Vzpor ležmo:**

Kritická místa: zápěstí jsou pod rameny, hrudník se nepropadá (hrudní kost tlačíme ke stropu), lopatky neodstávají – zůstávají „přilepeny“ na zadní straně hrudního koše, nedochází k ohýbání ani prohýbání páteře.

**Chybné provedení:** propadnutý hrudník, nadměrné prohnutí v oblasti bederní páteře, vysazení pánve

### **Sed**

Kritická místa: pánev je v „neutrální pozici“ – sedací kosti směřují kolmo do podložky, záda jsou rovná

### **Chybné provedení:**

**Modifikace (snazší varianta):** v případě, že žák z důvodu zkrácení svalů zadní strany stehů nebo spodní části zad neudrží rovná záda, je vhodné provádět sed na zvýšené podložce (molitanový blok, složený ručník, lavička, vrchní díl švédské bedny...)