

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

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