

SEDY



- polohy celého těla, jejichž hlavním znakem je spočínutí na základně **hýžděmi** nebo **hýždí** a **většinou i nohama nebo jejich částmi**



Rozdělení sedů

Podle vzájemné polohy nohou

- Snožné – nohy jsou u sebe a dotýkají se základny



- Roznožné – nohy jsou od sebe oddáleny a dotýkají se základny



Rozdělení sedů

Podle vzájemné polohy nohou

- Skřížné – nohy jsou zkříženy a aspoň jedna se dotýká základny
- Tzv. volné sedy – nohy se nedotýkají základny, jejich polohy se popisují pomocí názvosloví pohybů a poloh nohou



Rozdělení sedů

Podle vzájemné polohy nohou

- **Nožné** – jedna noha je skrčena nebo pokrčena, druhá napjatá, nohy se dotýkají základny alespoň částí.
- **Odbočné** – skrčené nebo pokrčené nohy směřují na opačnou stranu než zatížená hýždě a dotýkají se základny alespoň částí.



Rozdělení sedů

Podle vzájemné polohy nohou

- Sedy – nohy jsou napjaty



- Sedy pokrčmo – nohy jsou pokrčeny, úhel v podkolení $> 90^{\circ}$

- Sedy skrčmo – nohy jsou skrčeny, úhel v podkolení $< 90^{\circ}$



Rozdělení sedů

Podle polohy páteře

- **Zpříma**



(nejobvyklejší způsob)

- **Ohnutě** (záda jsou „vyhrbena“)



- **Prohnutě** (hrudník je protlačen vpřed)



SEDY

Příklad popisu sedů snožných

~~(nohy napjaté)~~

~~(zprůma)~~

Sed

pokrčmo

ohnutě

skrčmo

prohnutě



SEDY

Příklad popisu sedů roznožných

	(nohy napjaty)	(zpříma)
Sed roznožný	pokrčmo	ohnutě
úzký/široký	skrčmo	prohnutě

SEDY

Příklad popisu sedů skřížných

~~(nohy napjatý)~~

~~(zpríma)~~

Sed skřížný pokrčmo

levou přes

ohnutě

pravou přes

skrčmo

prohnutě



SEDY



Příklad popisu sedů nožných

pokrčmo

~~(zpřίma)~~

přednožný P/L skrčmo

Sed

ohnutě

únožný P/L

pokrčmo

skrčmo



prohnutě

ZNAČKOVÉ NÁZVY

- Motýlek, překážkový sed, placka, turecký sed...

