

# Názvosloví tělesných cvičení

Proč?

- tvoří základ popisu všech pohybových činností
- je jednotný a přesný vyjadřovací prostředek pro učitele, trenéry, .....
- usnadňuje komunikaci mezi cvičiteli a cvičícími

Historie

- 2. pol. 19. století – dr. Miroslav Tyrš – Sokol
- vývoj – jazykový, nové styly pohybových aktivit, nová cvičení, anglicismy = základ zůstává stejný

# Ústní popis

V ústním popisu nejprve popisujeme:

- polohy celého těla (stoj, klek, podpor, ...)



- polohy částí těla (trup, končetiny, hlava)



- upřesnění části těla (chodidlo, dlaně, prsty,...)

# Písenný popis

Při písenném popisu oddělujeme:

- **čárkami, polohy těla a jeho částí** (stoj rozkročný, připažit)
- **pomlčkami polohy a pohyby těla, částí** (stoj rozkročný, L v bok, P vzpažit - úklon trupu vpravo)
- **středníkem cvičební pohyby složené z několika cvičebních druhů** (stoj na ruce; z rozběhu a přemetového poskoku přemet stranou)
- **spojkou „a“ plynule následující pohyby** (stoj na ruce a kotoul)

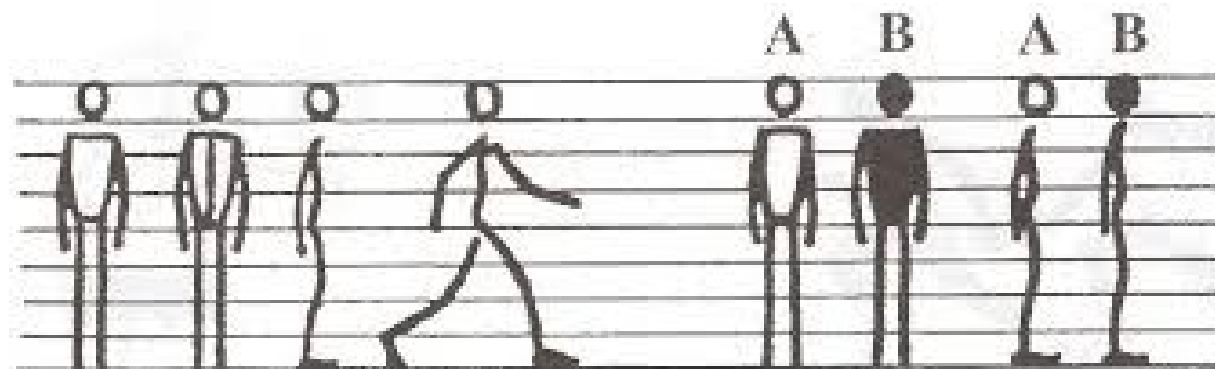
# Grafický popis

**Využití:** příprava na cvičební jednotku

Grafický záznam vyjadřujeme figurou **hůlkovou** nebo **anatomickou**.

## Hůlkový záznam

- pro praktické využití nejjednodušším způsobem zakreslení lidské postavy



# 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

# Význam užívání předpon a přípon

- **před-** označuje pohyb vpřed (předpažit, přednožit, předklon)
- **za-** označuje pohyb vzad (zapažit, zanožit, záklon)
- **ú-** označuje pohyb stranou (upažit, unožit, úklon)
- **vz-** označuje pohyb vzhůru (vzpažit, vzpřim, vztyčit ruce)
- **po-** označuje zmenšení pohybu (pokrčit, potočit, 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)

# Názvy směrů

- **Vpřed – vzad**
- **Vzhůru – dolů**
- **Vpravo – vlevo**
  
- **Zevnitř – dovnitř**

# Polohy a pohyby celého těla

## Polohy celého těla

- **Postoje** – základny se dotýkáme chodidly nebo jedním chodidlem
- **Kleky** - základny se dotýkáme koleny nebo jedním kolenem
- **Sedy** - základny se dotýkáme hýžděmi nebo jednou hýždí
- **Lehy** - základny se dotýkáme trupem nebo částí trupu
- **Podpory** - základny se dotýkáme částí paží nebo částí paží a jinou částí těla

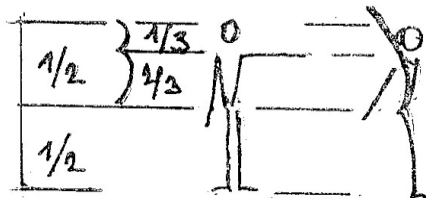
## Pohyby celého těla

- **Chůze** - pohyb těla, jehož základním pohybovým článkem je krok
- **Skoky** - pohyby těla s dočasným oddálením od základny
- **Běhy** - pohyb těla, jehož základním pohybovým článkem je běžecký skok
- **Obraty** - pohyby těla kolem jeho podélné osy



# Jak graficky zaznamenat pohyb

GRAFICKE ZNÁZORNENÍ POHYBU:



|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>I. pohyby hlavy</p> <p>1. úklon<br/>2. otáčení<br/>3. kroužení</p> | <p>II. pohyby rukou</p> <p>1. otevírání a zavírání<br/>2. klopení a vztyčování</p> | <p>III. pohyb ramenního kloubu</p> <p>1. zvedání a spouštění<br/>2. kroužení<br/>3. pohyb vpřed a vzad</p> |
| <p>IV. hmoty</p> <p>1. paží<br/>2. trupem</p>                         | <p>V. kroužení, kruhy</p>  | <p>VI. skoky:</p>  |