

---

# NÁZVOSLOVÍ A GRAFICKÝ ZÁZNAM

## NÁZVOSLOVÍ

- pro označení většiny prvků používáme pojmy anglického názvosloví - důvodem je jejich ustálenost, jasnost, přesnost a samozřejmě i mezinárodní srozumitelnost
- pro prvky, které nemají daný anglický termín, a dále pro popsání poloh a pohybů celého těla užíváme názvosloví české; český ekvivalent lze použít i pro označení prvků vyskytujících se v anglickém názvosloví, pokud jde o označení lépe srozumitelné a všeobecně známé, např. march front, march back - chůze vpřed, chůze vzad apod.
- užívání názvosloví patří k základním způsobům vedení lekce aerobiků, patří do tzv. verbálního cueingu (viz dále)

## MEZINÁRODNÍ NÁZVOSLOVÍ PRVKŮ AEROBIKU A SMĚRŮ

### SMĚRY

FRONT, FORWARD - dopředu, vpřed

BACK - dozadu, vzad

SIDE - stranou

DIAGONAL - diagonálně

DOWN - dolů

UP - nahoru

OUT - ven

IN - dovnitř

CENTER - střed

TURN - točit

BOX - do čtverce

CROSS - křížit

CIRCLE - kruh, do kruhu

AROUND - kolem, okolo

REVERSE - obráceně

L-STEP - do tvaru písmene L

A-STEP - do tvaru písmene A

REVERSE L-STEP

REVERSE A-STEP

Z-STEP - do tvaru písmene Z

### LOW IMPACT AEROBIK

MARCH - chůze

STEP - krok

STEP TOUCH - krok stranou s přinožením druhé končetiny

SIDE TO SIDE - přenášení váhy s podřepem

KNEE UP, IN, OUT - přednožit pokrčmo, koleno nahoru, dovnitř, ven

LEG CURL, HEEL BACK - zanožit pokrčmo

LEG LIFT - zvednout nataženou dolní končetinu

KICK - kop

PLIĚ, SQUAT - výpad, podřep, dřep

TAP - ůuk špičkou

HEEL DIG - ůuk patou