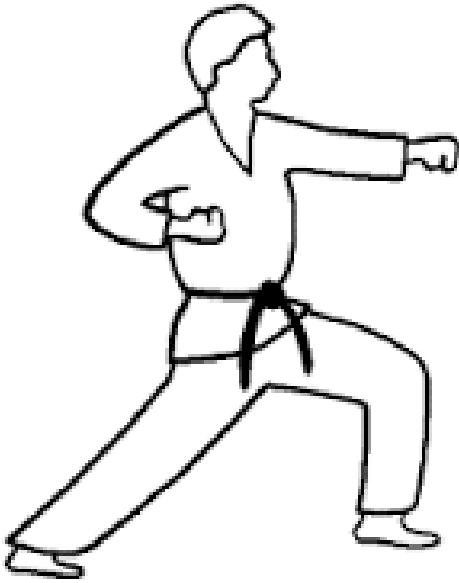


Postoje



Úder přední rukou oicuki



Postoje



MOL fit



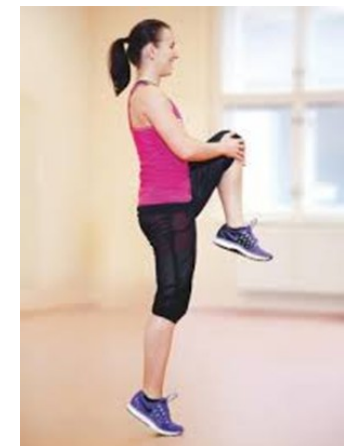
MOL fit





Postoje

Poloha těla, kdy se podložky dotýkají chodidlo/a nebo jejich část



Postoje



Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérceem

- **stoje** – noha v koleně napjata, na základně spočívá celým chodidlem.
výpon - stojná noha na špičce
- **podřepy** – stehno svírá s bérceem tupý až pravý úhel. Míra pokrčení je vyjádřena výrazy mírný – hlubší.
- **dřepy** – stehno a bérce stojné nohy (nohou) svírají ostrý úhel. Provedení dřepu se rozumí na špičkách, provedení na celých chodidlech se vyjádří v popise.

Postoje

obounož

Postoje snožné

Postoje rozkročné

Postoje nožné

Konkrétní příklady

podřep spojný

dřep rozkročný

výpon únožný

stoj měrný

jednonož

stoj na P/L

podřep na P/L ...

dřep na P/L

výpon na P/L

Postoje **snožné**

obounož

- **Chodidla se dotýkají**

Příklady:

Stoj spojný

Stoj spatný

Stoj rozpatný

Stoj měrný

Stoj skřižný P přes L





stoj rozkročný

Postoje **rozkročné** obounož



výpon rozkročný

- nohy jsou od sebe, **hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy**
- rovina čelná nebo bočná (chodidla jsou od sebe asi na délku kroku), jinou vzdálenost upřesníme v popise výrazem úzký – široký.



Postoje **nožné**

obounož

- **Jedna noha je stojná (je na ni většina váhy),
druhá opěrná (jen se dotýká podložky)**

Stoj

před nožný

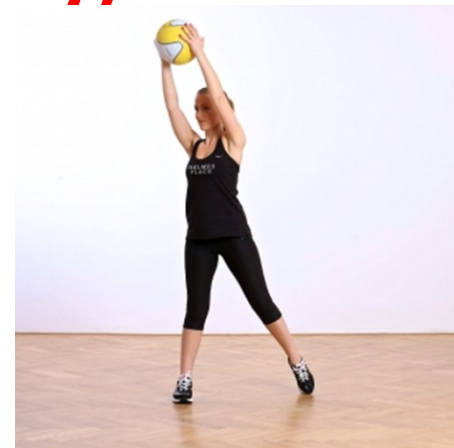
Podřep

zá nožný

Dřep

ú nožný

Výpon



Postoje obounož

Příklad popisu

Základní poloha	Typ postoje	Bližší upřesnění
Stoj	spatný	
Podřep	únožný	pravou/levou
Dřep	spatný	na celých chodidlech
Stoj	skřížný	levou přes pravou
Výpon	rozkročný	pravou vpřed

Postoje jednonož

- Jedna noha stojná, druhá volná



dřep na L, přednožit P, chodidlo napnout, předpažit



stoj na L, skrčit přínožmo P, chytit za kotník