# Fyzioterapie: basic instructions

## Imperative

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **TY** | **VY** |
| **1. posadit se předklonit se**  **postavit se** | posadí  předkloní postaví  (1 consonant) | Posaď se!  Předkloň se! Postav se! | Posaď**te** se!Předkloň**te** se**!**  Postav**te** se! |
| **2.  dotknout se  nadechnout se jít** | dotknou →dotknou nadechnou → nadechnou jdou → jdou  (2 or more consonants) | Dotkn + i → Dotkn**i** se!  Nadechn**i** se! Jd**i**! /Běž! | Dotkn + ěte → Dotkn**ěte** se! Nadechn**ěte** se! Jd**ěte**! / Běžte! |
| **3. počkat  dýchat mít**  **(-at)** | počkají → počkají dýchají → dýchají mají → mají  (-ají) | počk + ej → Počkej!  Dýchej! M**ě**j! | Počk + ejte → Počkejte!  Dýchejte!  Mějte! |
| **Irregular**  **stát** | stojí | Stůj! | Stůjte! |

### Use the chart and write the VY instruction.

*Example: mít (3): mají, MĚJTE*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Posadit se (1) |  |
| 1. Postavit se (1) |  |
| 1. Lehnout **si** (2) |  |
| 1. Položit **se** (1) |  |
| 1. Předklonit se (2) |  |
| 1. Zaklonit se (1) |  |
| 1. Opřít se (1) |  |
| 1. Natáhnout (2) |  |
| 1. Dotknout se (2) |  |
| 1. Zvednout (2) |  |
| 1. Nadechnout se (2) |  |
| 1. Vydechnout (2) |  |
| 1. Dýchat (3) |  |
| 1. Otočit (se) (1) |  |
| 1. Dělat (3) |  |

## Basic phrases

Posaďte se na židli. / Sedněte si na židli.

Posaďte se na podložku.

Posaďte se na paty.

Lehněte si na podložku. = Položte se na podložku.

Položte se na břicho.

Postavte se.

Stůjte rovně.

Předkloňte se (dopředu). X Zakloňte se (dozadu).

Předkloňte hlavu/trup. X Zakloňte hlavu/trup.

Natáhněte ruce nad hlavu. Natáhněte nohy.

Natáhněte špičku na pravé noze.

Dotkněte se prstů na pravé noze.

Opřete se o předloktí.

Zvedněte hlavu a hrudník.

Zvedněte levou nohu.

Otočte hlavu/trup doprava.

Otočte se na pravý bok.

Dělejte to, co já (= co dělám já).

Nadechněte se zhluboka. / Zhluboka se nadechněte.

### 1 Underline the correct word.

1. Posaďte se na lehátko/břicho. 2. Zakloňte pravou ruku/hlavu. 3. Dotkněte se dozadu/prstů. 4. Opřete se o předloktí/rovně. 5. Posaďte se na špičku / na paty. 6. Stůjte rovně/dozadu. 7. Natáhněte ruce nad hlavu / na záda. 8. Lehněte si na podložku /židli. 9. Předkloňte se dozadu/dopředu. 10. Dýchejte dozadu/zhluboka. 11. Zvedněte lehátko/hrudník. 12. Otočte se na podložku/pravý bok.

### 2 Underline the correct word.

1. Položte/Dotkněte se na lehátko. 2. Opřete/ Natáhněte se ruce nad hlavu. 3. Zvedněte/Stůjte hrudník. 4. Posaďte se /Lehněte si na paty. 5. Opřete/ Předkloňte se dopředu. 6. Zvedněte/Opřete se o předloktí. 7. Stůjte/Zakloňte se rovně. 8. Předkloňte/Zakloňte se dopředu. 9. Opřete se/Natáhněte špičku na pravé noze. 10. Postavte /Otočte se na pravý bok. 11. Opřete se/dělejte o balón. 12. Otočte/Nadechněte se zhluboka.

### 3 Match the columns. Some words in the second column can be used more than once.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Dělejte | 1. na levý bok. |
| 1. Otočte | 1. prstů na noze. |
| 1. Lehněte si | 1. rovně. |
| 1. Posaďte se | 1. to, co já. |
| 1. Natáhněte | 1. dozadu. |
| 1. Opřete se | 1. levou nohu. |
| 1. Dotkněte se | 1. zhluboka. |
| 1. Zakloňte se | 1. na podložku. |
| 1. Stůjte | 1. trup doleva. |
| 1. Položte se | 1. ruce nad hlavu. |
| 1. Zvedněte | 1. dopředu. |
| 1. Předkloňte se | 1. o balón. |
| 1. Nadechněte se | 1. na lehátko. |
| 1. Otočte se | 1. na paty. |

### 4 Complete the instructions with one word.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se na paty.

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se o předloktí.

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ to, co já.

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se zhluboka.

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se prstů na pravé noze.

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se na lehátko.

7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se rovně.

8. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ hrudník (dozadu).

9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ hlavu doleva.

10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ se na pravý bok.

### 5 Complete the instructions with one word. In some instructions there are more options.

1. Lehněte si na \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Postavte se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Posaďte se na\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Otočte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ doleva.

5. Nadechněte se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Opřete se o \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Natáhněte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8. Předkloňte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.