Jméno, učo: ……………………………………………………

1. **Doplňte začátek, úpon a funkci svalu**: TRAPÉZOVÝ (KÁPOVÝ) SVAL

Začátek:

Úpon:

Funkce:

2. **Doplňte začátek, úpon a funkci svalu**: PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL

Začátek:

Úpon:

Funkce:

3. **Doplňte, o jaký sval se jedná:**

Z – kost stehenní, kosti bérce (zadní část)

Ú – hrbol kosti patní

F – napnutí špičky, ohnutí v koleni

4. **Doplňte, o jaký sval se jedná:**

Z – lopatka, pažní kost

Ú – výběžek loketní kosti

F – natažení v lokti

5. **Charakterizujte kompenzační (vyrovnávací) cvičení, uveďte druhy**

6. **Popište znaky optimálního (správného) držení těla (= popis postavení jednotlivých tělních částí)**

7. **Co to je tělovýchovná chvilka – definice, kdy zařazujeme a proč, příklad**

8**. Vyberte (zakroužkujte) správnou posloupnost poloh při kompenzačních (vyrovnávacích) cvičeních.**

1. **Stoj, klek, sed, leh**
2. **Leh, sed, klek, stoj**
3. **Sed, leh, stoj, klek**

9. **Uveďte cvik na posílení břišních svalů** (popis)

10. **Uveďte cvik na protažení prsních svalů** (popis)