

1 Postoje

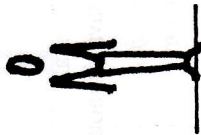
Při postojích se dotýkáme základny chodidla nebo jejich částmi.

Řadíme sem:

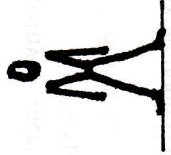
- stoje (nohy jsou napjaté v kolennou)
- podřepy (nohy jsou pokrčené, úhel v kolenním kloubu mezi 180 a 90 stupni)
- dřepy (kolenní úhel menší než 90 stupňů)
- výpony (stoj provedený na špičkách)

Postoje:

- *kročné* – chodidla jsou oddálena, hmotnost těla je rovnoměrně rozdělena na obě nohy
- *rožné* – chodidla jsou oddálena, hmotnost těla spočívá na jedné noze, špička druhé nohy se dotýká země

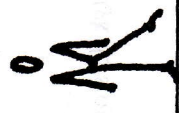


stoj
mírný stoj
rozkročný

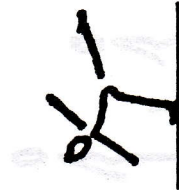


stoj rozkročný*

stoj rozkročný
pravou vpřed



dřep -
přednožit levou
stoj -
unožit dolů levou



dřep -
přednožit levou
stoj -
váha předklonmo

* Pozor: stoj rozkročný NEZAMĚŇOVAT za stoj rozmožný - ten neexistuje!



dřep úložný levou

podřep přednožný levou*

dřep přednožný pravou pokrčmo

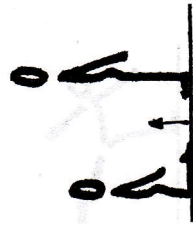
Podle postavení chodidel rozlišujeme stoj:



spatný spojný rozpatný měrný zkrřížmo sraz
levá vpřed pravá před levou pravá stranou

Pohyby do postojů:

- sun, přísun - pohyb nohy po podložce
- přenos - přenášení hmotnosti těla z nohy na nohu
- vztyk - pohyb z nižších poloh (leh, podpor, sed, klek) do stoje



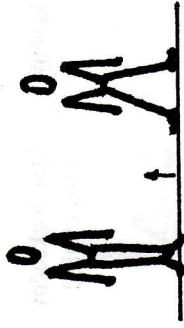
z kleku vztyk do stoje

výpad - výpadem se dostaneme do podřepu nožného



výpad levou stranou do podřepu úložného pravou

poskok



výskokem stoj rozkročný

předkrok, úkrok, zákrok - pohyb jednou nohou vpřed, stranou, vzad do postoje rozkročného



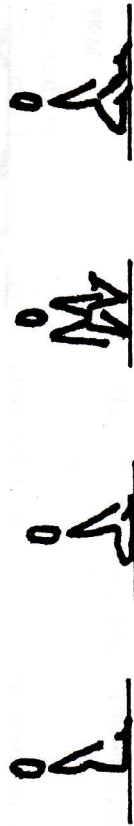
zákrok pravou

* Pozor na častou chybu: NEZAMĚŇOVAT přednožný - špička se dotýká země přednožit - špička je nad zemí

2 Kleky

Kleky jsou polohy, při nichž spočívá tělo na základně koleny nebo kolenem.

Kleky obounož



klek (zprůma)

klek sedmo

klek rozkročný

klek rozkročný
levou vpřed

Kleky jednož



klek na pravé

klek sedmo na pravé



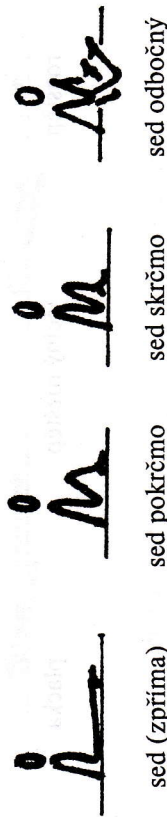
klek zánožný levou

klek přednožný levou

klek únožný levou

3 Sedy

Sedy jsou polohy, při nichž spočívají na základně hýždě, ale i nohy nebo jejich části.



sed (zprůma)

sed pokrčmo

sed skrčmo

sed odbočný

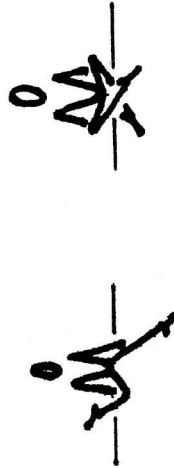


sed skrčmo
přednožný levou

sed roznožný*

sed roznožný pokrčmo

Znakové názvy:



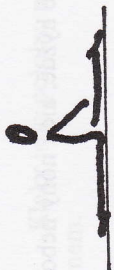
překážkový sed levou

turecký sed

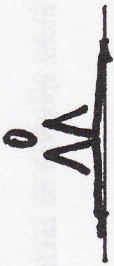
* Pozor: sed roznožný NEZAMĚŇOVAT za sed rozkročný – ten neexistuje!

4 Lehy

Lehy rozlišujeme podle toho, která část trupu spočívá na základně (leh na břiše, leh na zádech, leh na pravém, leh na levém boku).



rozštěp



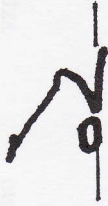
čelný rozštěp



placka



leh na břiše



leh vznesmo

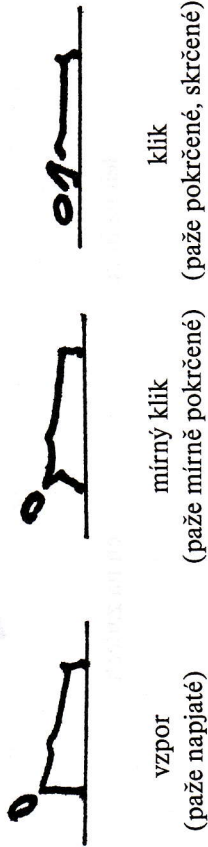


hluboký leh vznesmo roznožný

5 Podpory

jsou polohy těla, jejichž znakem je opora o základnu pažemi, nebo jejich částmi - podpory prosté, nebo pažemi (či jejich částmi) a další jinou částí těla - podpory smíšené.

Podle míry pokrčení paží rozeznáváme:



Příklady podporů prostých:



stoj na rukou stoj na předloktkách přednos ve vzporu váha ve vzporu

Příklady podporů smíšených:

Podle vztahu opory rukama k tělu



podpor na předloktkách vzadu sedmo podpor na loktech ležmo podpor vpravo (vpředu se neuvádí)

Podle postojů



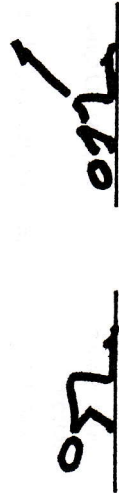
vzpor stojmo vzpor podřepmo vzpor dřepmo



vzpor klečmo vzpor sedmo vzpor ležmo



vzpor dřepmo zánožný levou vzpor dřepmo únožný levou



mírný klik klečmo klik klečmo zanožit pravou

ČASTÁ CHYBA!



vzpor kličmo zánožný pravou
(špička na podložce)

vzpor kličmo zanožit pravou
(špička nad podložkou)

Při popisu dodržujeme tuto posloupnost:

1. vzpor, klik, mírný klik, podpor na předloktcích, ...
2. vzadu, vpravo, vlevo, (vpředu se neuvádí)
3. stojmo, podřepmo, dřepmo, kličmo, sedmo, ležmo
4. rovně, ohnutě, prohnutě, vysazeně

A dále polohu trupu (hlavy), nohou, paží, rukou, chodidel.

6 Obraty, chůze, poskoky, běhy

Obraty jsou otáčivé pohyby celého těla kolem délkové osy. Lze je provádět ve všech postojích, nízkých polohách i v chůzi, běhu a skoku.

Celý obrat - otočení těla o 180 stupňů

Půlobrat - otočení těla o 90 stupňů

Čtvrtobrat - otočení těla o 45 stupňů

Dvojný obrat - otočení těla o 360 stupňů

Při popisu obrátů musíme uvést vždy výchozí polohu, velikost a směr obrátu a výslednou polohu.

Příklad: Stoj únožný pravou - půlobratem vlevo stoj zánožný pravou



Chůze je přirozený pohyb těla z místa pomocí dolních končetin, vždy jedno chodidlo se dotýká země. Základem chůze je krok (krok končí v postoji, ze kterého začal nebo v postoji s opačným postavením nohou).

Podle *směru* rozeznáváme chůzi vpřed, vzad, stranou, na místě.

Podle *délky* kroku chůzi normální (v popisu neuvádíme), zkrácenou, prodlouženou.

Podle *tempa* rozeznáváme chůzi zrychlenou, zvolněnou.

Podle *postoje* chůzi ve výponu, v podřepu, ve dřepu.

7 Polohy paží

Rozlišujeme:

- klus (normální) - pravidelné střídání skoků levou a pravou
- klus přísunný - užívá se též termín *cval*, je pravidelné opakování skoku jednou nohou a přísunu druhou nohou
- klus přeměnný - je pravidelné střídání skoku, přinožení a skoku (např. skok levou, přinožit pravou, skok levou - skok pravou, přinožit levou, skok pravou)
- klus poskočný - je pravidelné opakování skoku a poskoku na téže noze, potom na druhé noze s doprovodným pohybem druhé nohy

Poznámka:

Řídíme-li chůzi hlasem, počítáme: krok krok krok krok krok
raz dva tři čtyři atd.

Řídíme-li běh hlasem, počítáme: skok skok skok skok
prv - ni dru - há atd.

Popis poloh paží vychází z prostorových vztahů trupu a paží.

Rovné směry paží

- souhlasí s osou trupu (připažit)
- jsou odchýleny o 90 stupňů (předpažit)

Šikmé směry paží

- jsou odchýleny o 45 stupňů od směřů rovných (předpažit vzhůru, dovnitř, vlevo, zkrřížmo, ...)

Pro označení poloh rukou se vychází z polohy připažení a používá se termínů:

- dlaně dovnitř (při předpažení, vzpažení, zapažení)
- dlaně dolů (při upažení)

Při popisu poloh paží dodržujeme tuto posloupnost:

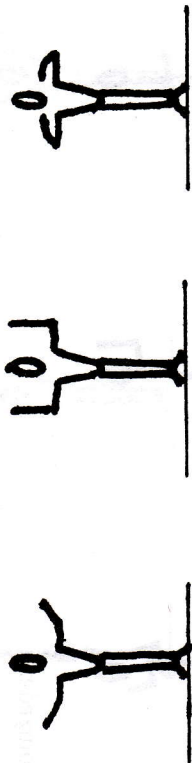
1. základní poloha paží - předpažit
2. první šikmý směr - dolů
3. druhý šikmý směr - dovnitř
4. poloha rukou - dlaně dolů

8 Polohy paží skrčených a pokrčených

Názvoslovní poloh paží skrčených a pokrčených je složitější tím, že se změna polohy neděje pouze v kloubech ramenních, ale využívá různých možností úhlových poměrů v kloubech loketních. Tím se liší schéma popisu poloh skrčených a pokrčených od popisu paží napjatých.

Při popisu polohy dodržujeme tuto posloupnost (dle Libry, 1998):

1. míra skrčení paží v loktech (sloveso nebo podstatné jméno slovesné) **úhel v lokti**



- | | | |
|------------------------|---------------------|------------------------|
| je větší než 90 stupňů | je roven 90 stupňům | je menší než 90 stupňů |
| mírně pokrčít | pokrčít | skrčít |
| mírně pokrčení | pokrčení | skrčení |

2. určení směru záloktí (příslolvečné určení, koncovka - mo)

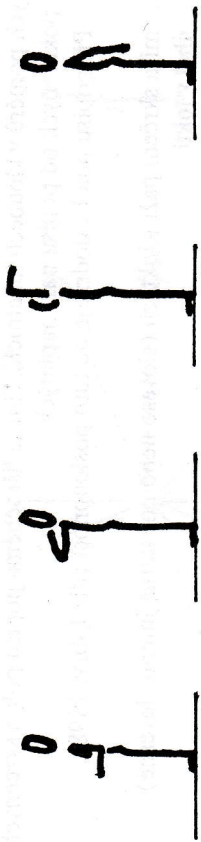
- zapažmo
- připažmo
- předpažmo
- upažmo
- vzpažmo

3. určení směru předloktí

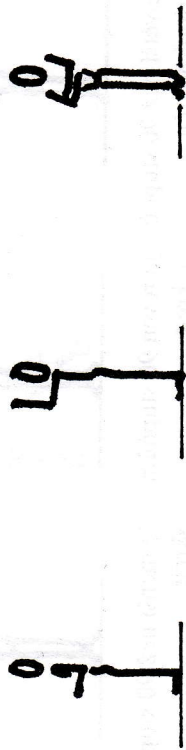
- vpřed
- vzad
- vzhůru
- dolů
- dovnitř
- zevnitř

(možno doplnit výrazy svisle, rovně, šikmo, apod.)

4. popis poloh rukou - dlaně dovnitř, dlaně zevnitř
5. popis umístění rukou vzhledem k jiné části těla - ruce před ramena, ruce nad hlavu, ruce v týl, ruce v bok, apod.



pokrčit připažmo skrčit předpažmo pokrčit vzpažmo mírně pokrčit
zapažmo

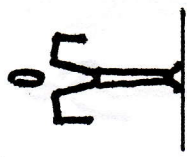


pokrčit připažmo pokrčit předpažmo pokrčit předpažmo
předloktí rovně vpřed předloktí svisle vzhůru předloktí dovnitř

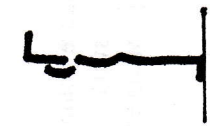


pokrčit upažmo
předloktí svisle vzhůru

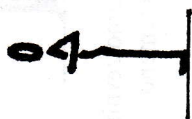
pokrčit upažmo
předloktí vpřed



pokrčit upažmo
předloktí svisle dolů



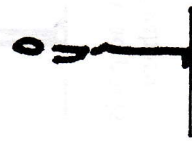
pokrčit vzpažmo
předloktí vzad



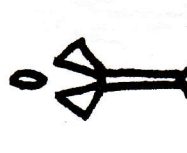
skrčit zapažmo
předloktí rovně vpřed



pokrčit vzpažmo
předloktí dovnitř



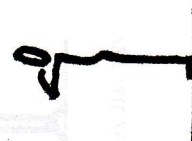
skrčit připažmo
ruce zepředu na ramena



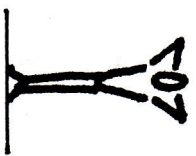
pokrčit upažmo dolů
ruce v bok



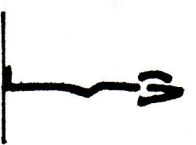
pokrčit vzpažmo zevnitř
předloktí vzhůru dovnitř



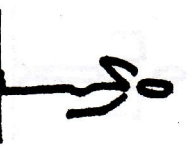
skrčit předpažmo



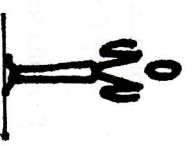
skrčit vzpažmo zevniť,
ruce v týl



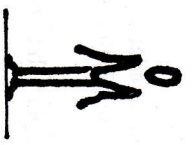
skrčit vzpažmo



skrčiti předpažmo dolú levou
mírně pokrčiti zapážmo pravou



skrčiti přiřpažmo,
ruce ze strany na ramena



mírně pokrčiti přiřpažmo

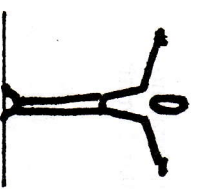
Přímivé polohy

V základní gymnastice rozumíme pod tímto pojmem takové polohy, které podporují sílení mezilopatkových svalů a protahování prsních svalů.

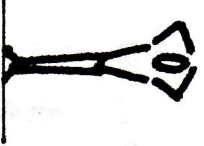
Uvádíme 7 základních přímivých poloh (přímivá cvičení provádíme ve stoji, stojí rozkročeném, turečkém sedu, kleku sedmo).



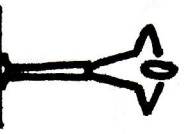
vzpažit zevniť



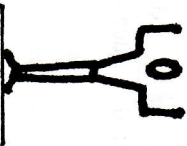
upažit vřad povyš,
dlaně vřhůru



skrčiti vzpažmo zevniť,
ruce na temeno



skrčiti upažmo vřhůru,
ruce v týl



pokrčiti upažmo,
předloktí svišle vřhůru

9 Pohyby paží

Pokud není uvedeno jinak, provádíme pohyby napjatými pažemi nejkratší cestou. Jinak popisujeme průchozí polohy (z přípažení předpažením vzpažit).

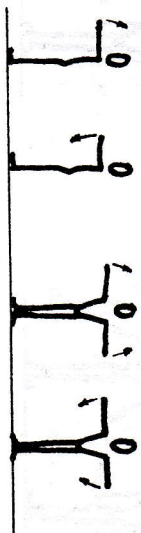
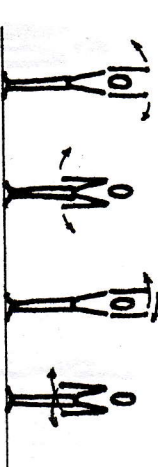
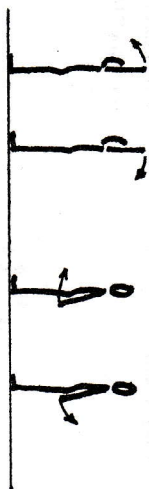
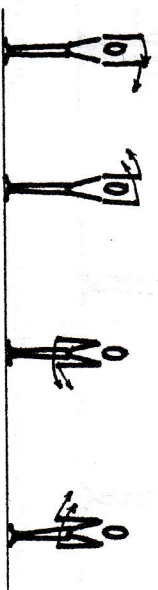
Pohyby napjatých paží v rozsahu od 180 do 360 stupňů se nazývají *oblouky*. Lze je provádět směrem vpřed, vzad, vzhůru, dolů, zevnitř, dovnitř, vpravo, vlevo, po pravé, po levé straně.

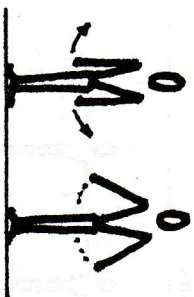
Pohyby paží v rozsahu 360 stupňů se nazývají *kruhy*. Lze je provádět stejným směrem jako oblouky.

Dalšími pohyby jsou:

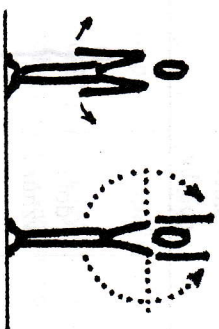
- kroužení (opakované kruhy)
- točení (kolem osy paží)
- hmtání (periodické malé pohyby paží)
- osmy, spirály, vlnovky

Rychlost pohybů paží vymezuje termíny: zvolna, rychle, svihlen, vedené... Oblouky a kruhy můžeme provádět i předloktím (tedy pouze v loketních kloubech).

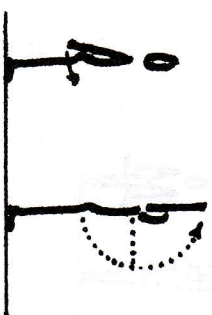
	směr pohybu	východí poloha
kruhy oblouky	dolů vzhůru	
	dovnitř zevnitř	
	vpřed vzad	
	vpravo vlevo	



z přiřazení upažit dolů



z přiřazení upažením vzpažit



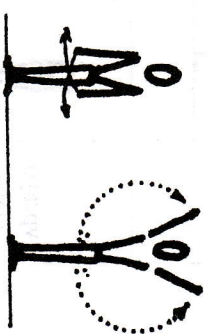
z přiřazení předpažením vzpažit



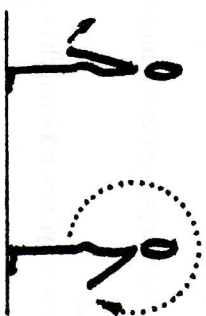
z přiřazení upažit pravou a upažením vzpažit levou



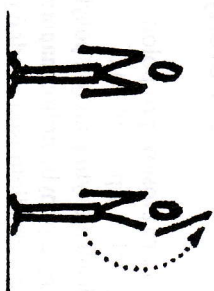
z upažení oblouky dolů vzpažit



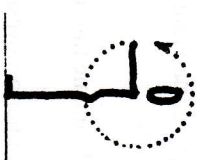
z přiřazení oblouky dovnitř vzpažit zevnitř



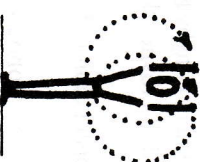
z přiřazení oblouky vzad předpažit poníž



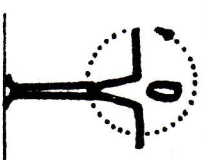
z přiřazení obloukem zevnitř vzpažit dovnitř levou



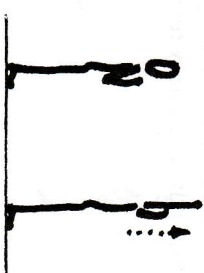
z předpažení kruhy dolů



ze vzpažení kruhy vlevo



z upažení kruh pravou dolů



skrčit přiřažmo, ruce před ramena; trčit vzhůru

10 Polohy a pohyby nohou

System názvosloví pro polohy a pohyby nohou jsou do určité míry shodné s popisy poloh a pohybů paží.

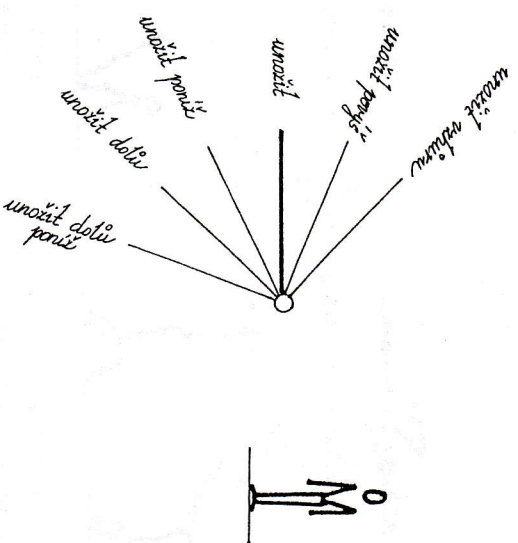
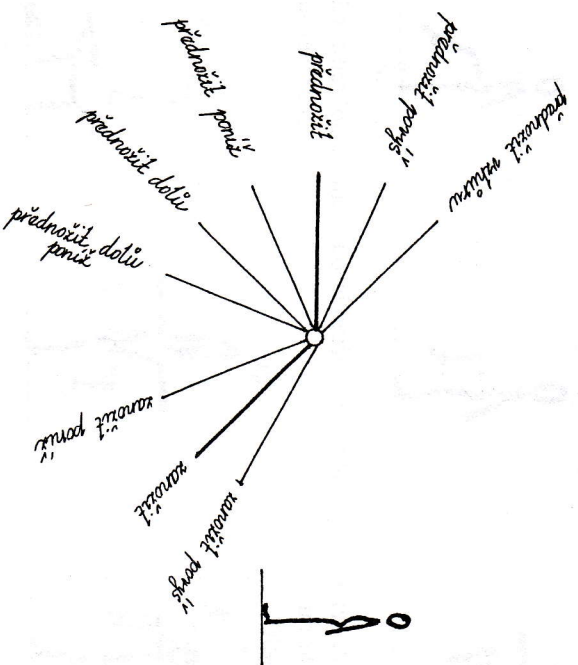
Rozlišujeme tyto polohy a pohyby nohou:

- polohy a pohyby nohou **napjatých** (dějí se v kyčelních kloubech) - stehno, bérce a chodidlo jsou v jedné přímce.
- polohy a pohyby nohou **pokřčených** (kolenní úhel je 90 stupňů)
- polohy a pohyby nohou **mírně pokřčených** (kolenní úhel je větší než 90 stupňů, ale menší než 180 stupňů)
- polohy a pohyby nohou **skřebených** (kolenní úhel je menší než 90 stupňů)

Patří sem pohyby křčením a napínáním v kloubech kolenních nebo kolenních i kyčelních. Pohyby bérců, chodidel, špiček nohou, prstů (napnout, vztyčit, vtočit, chodidlo rovně, skřčit prsty apod.).

Při popisu poloh nohou skřebených a pokřčených dodržujeme tuto posloupnost:

1. míra skřčení nohou v koleni (sloveso nebo podstatné jméno slovesné): mírně pokřčit (mírně pokřčení), pokřčit (pokřčení), skřčit (skřčení)
2. určení směru bérce (příslověčné určení - **mo**): přinožmo, přednožmo, únožmo, zánožmo
3. určení směru stehna: vpřed, vzad, vzhůru, dolů, dovnitř, zevnitř
4. popis poloh chodidel, špiček prstů: chodidlo napnout, vztyčit, vtočit, vytočit, převrátit, odvrátit; špičky rovně, špičku zvednout, atd.

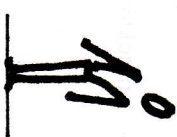


11 Polohy a pohyby trupu

Pohyby trupu se nejčastěji vyskytují jako *klony, točení, samostatné pohyby páteře, samostatné pohyby pánve*.

Další dělení uvádíme dle Appelta (1998).

1. Klony - normální



předklon
(trup je vodorovný)

záklon (trup
pod úhlem 45 stupňů)

úklon (trup
pod úhlem 45 stupňů)

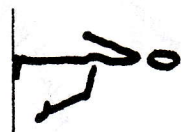
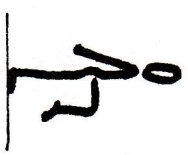
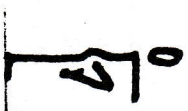
Klony - mírné (sklon trupu je asi polovina klonu normálního)



mírný předklon

mírný záklon

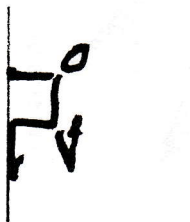
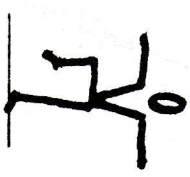
mírný úklon



skrčit přednožmo
vzhůru levou,
bérec dolů

pokrčit přednožmo levou

mírně pokrčit přednožmo
poníž levou



skrčit přinožmo pravou

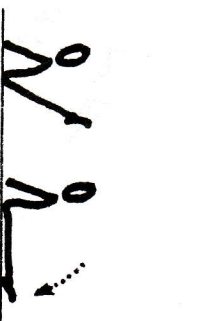
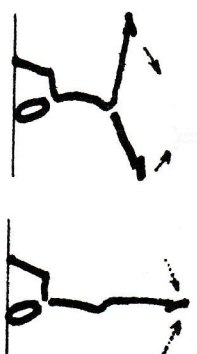
pokrčit únožmo pravou,
bérec dolů

vzpor klečmo -
skrčit zánožmo pravou



v lehu skrčit přednožmo vzhůru pravou

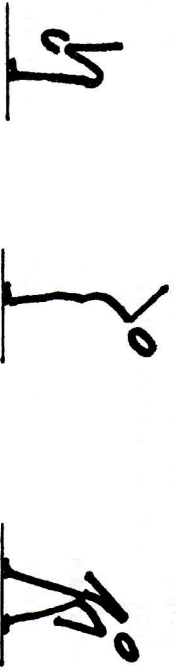
leh - přednožit roznožmo



ve stoji na hlavě -
roznožit, pravou vpřed, snožit

ve vzporu sedmo -
přednožit vzhůru, spustit nohy

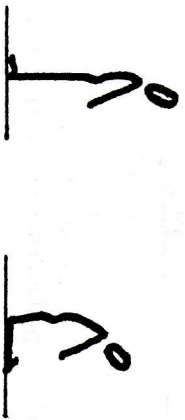
Klony - hluboké (maximální klon trupu)



hluboký předklon

hluboký záklon

hluboký úklon



klony hrudní

klony bederní



klony rovné

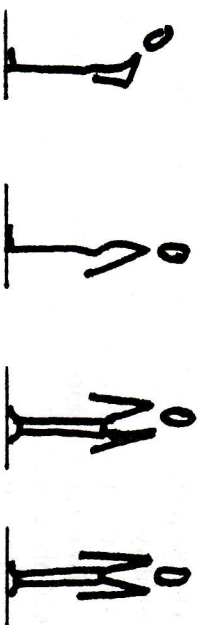
klony ohnuté

klony prohnuté

2. Točení trupu (kolem podélné osy)

- otočit trup vlevo
- pootočit trup vpravo

3. Samostatné pohyby páteře



Páteř ohnout

prohnout

vyhnout

rovně

4. Samostatné pohyby pánve

Pánev posadit, vysadit, vysunout vpravo

12 Pohyby hlavou

- mírný zaklon hlavy
- úklon hlavy vpravo
- vzpříím hlavy
- kroužení hlavou vpřed a vlevo
- kývání hlavou vpřed a vzad
- pootočí hlavu vpravo
- otočit hlavu vlevo
- otočit hlavu zpět

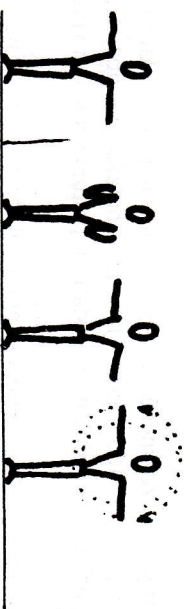
13 Grafický záznam – pravidla písemných popisů

Základním předpokladem při kresbě postavy – v našem případě tedy pohybové figurky – je správné vystižení proporcí lidského těla. Hůlková figura je nejjednodušší způsob ztvárnění lidské postavy a používáme je běžně pro vlastní přípravu cvičení.

Figura popisuje skutečnost, není zrcadlovým obrázením.

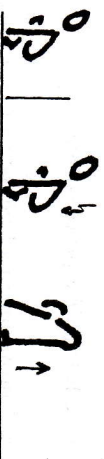
Jednotlivé doby se znázorňují arabskými číslicemi pod obrázkem. Základní postavení označíme ZP.

U cvičení prostných oddělujeme pomlčkami pohyby a polohy celého těla i jeho jednotlivých částí. Čárkami oddělujeme doprovodné a dílčí pohyby a polohy. Do závorek uvádíme nezbytné dodatečné údaje (např. prsty propleteny).



ZP 1. 2. 3.-4.

- ZP: stoj spatný – upažit
1. skřít přiřažmo, ruce ze strany na ramena
 2. upažit
 - 3.-4. z upažení kruhy dolů (poznámka: jeden kruh na dvě doby)



ZP 1. 2. 3.-4.

- ZP: vzpor dřepmo
- 1., 2. dva hmity ve vzporu dřepmo
 - 3.-4. vzpor stojmo (poznámka: vydrž bez hmitu)