

Názvosloví tělesných cvičení

Mgr. Jan Veverka a PaedDr. Jaroslav Dobýval



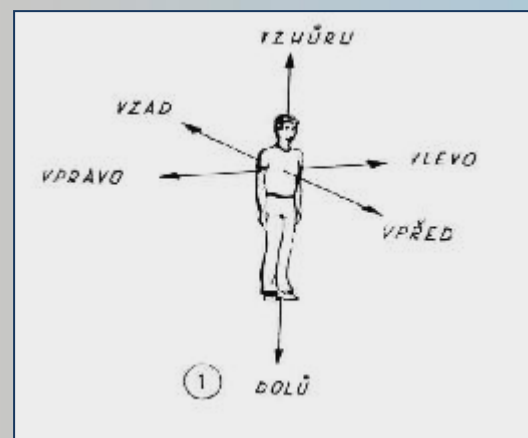
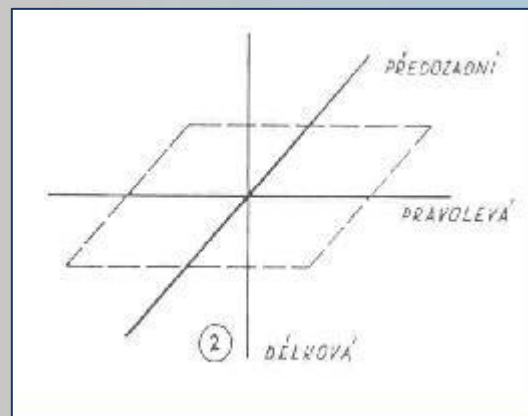
Názvosloví tělesných cvičení

- označuje polohu těla nebo jeho částí
- správné názvosloví ulehčuje a urychluje komunikaci s cvičícími
- umožňuje přehledné plánování (popis) TV činnosti
- je jednoduché (v porovnání s mezinárodním názvoslovím), základní směry a polohy se nepopisují (leh = leh na zádech, chůze = chůze vpřed ...)



Osy a směry

- Osy: předozadní, pravolevá, délková (vzhůru, dolů)
- Směry: vpřed, vzad, vzhůru, dolů, vpravo, vlevo





Předpony a přípony v názvosloví

- **před** - označuje pohyby vpřed, např. předpažit, přednožit
- **za** - označuje pohyby vzad, např. zanožit, záklon
- **u** - označuje pohyby stranou, např. upažit, úklon
- **roz** - označuje pohyby nohou od sebe, např. roznožit
- **vz** - označuje pohyb vzhůru, např. vzpažit, vzepření



Předpony a přípony v názvosloví

- **po** - označuje zmenšení pohybu, např. pokrčit, podřep
- - **ný** zpřesňuje názvy poloh, např. stoj únožný, sed zkřížný
- - **mo** je využívána v názvech visů, podporů a metů, např. shyb stojmo
- - **ka** označuje přeskok náradí, např. skrčka, odbočka, schylka.

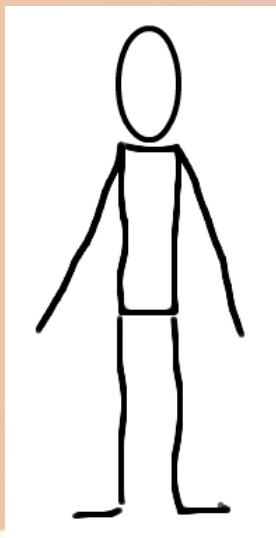


Základní polohy těla a postoje

- **Polohy těla:** postoje, kleky, sedy, lehy, podpory (podpor - podložky se dotýká část paže, např. předloktí, a jiná část těla)
- **Postoje:** stoje (stoj – váha je na obou chodidlech, ta jsou celá na podložce), podřepy, dřepy, výpony (výpon – snožný postoj na špičkách s napjatýma nohama)



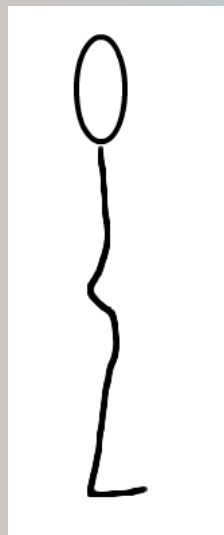
Základní grafická znázornění poloh těla



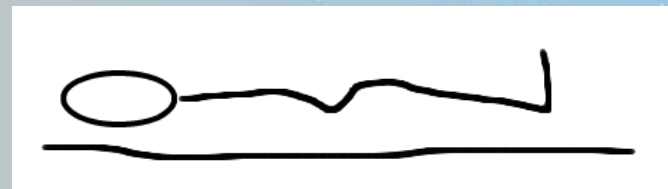
stoj čelem



stoj zády



pohled
z boku,
čelem
doprava



leh na zádech



leh na boku



Názvosloví tělesných cvičení - zdroje

- doplňte rozdané pracovní listy nákresy jednotlivých poloh
- podrobný náhled jednotlivých poloh spolu s popisy lze zobrazit [ZDE](#)