



## 5. lekce

### Tématický plán:

Teorie - Názvosloví cvičení prostných.

Praxe - Rozvoj pohyblivosti a síly nohou.

Doporučená literatura

### NÁZVOSLOVÍ CVIČENÍ PROSTNÝCH

Pro odbornost tělovýchovné praxe je nezbytné používat správné názvosloví pohybových činností. Ve cvičebních jednotkách urychlí práci a zajistí snadnější komunikaci s cvičenci. Přes zdánlivou složitost je naše názvosloví jedno z nejjednodušších na světě. Pro tělovýchovnou praxi je důležité užívat tělovýchovné názvosloví v přiměřené míře.

Jednoduchost názvosloví tělesných cvičení je jednak v opakujících se pravidlech, stejných termínech, odvozených názvech pohybů od názvů částí těla, jednak v tom, že základní polohy a směry se nepopisují (př. leh na zádech - pouze leh, chůze vpřed - jen chůze).

Poloha je popisována vzhledem k vnějšímu prostředí, tj. k základně, k náradí, k druhému cvičenci atd.).

Pro setrvání v poloze používáme výraz **výdrž**. Pro určení tempa průběhu pohybu používáme termínů **rychle - zvolna**.

#### **Pohyb se v názvosloví vyjadřuje:**

- slovesy (přednožit, zapažit),
- dějovými podstatnými jmény (výskok, výmyk),
- jmennými větami (vzpor dřepmo - přešvihem skrčmo, vzpor ležmo vzadu).

**Polohy celého těla** označujeme podstatnými jmény stoj, podřep, dřep, klek, sed, leh. Nejdříve popisujeme polohy nebo pohyby celého těla.

#### **Postoje a pohyby do postojů**

Postoje jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně chodidly nebo jejich částmi.

#### **Stoje**

Polohy chodidel ve stojích:

- **stoj spatný** - paty se dotýkají, vzdálenost mezi špičkami je na šíři paty,
- **stoj spojný** - chodidla se dotýkají,
- **stoj rozpatný** - špičky se dotýkají, vzdálenost mezi patami je na šířku paty,
- **stoj měrný** (pravá před levou) - chodidla jsou za sebou a špička se dotýká paty.

**Stoj** (obounož nebo jednoož), podle postavení segmentů nohou můžeme použít výraz: výpon, podřep, dřep



Dále stoje dělíme na:

- **Stoje kročné** (stoj rozkročný, podřep rozkročný levou vpřed apod.),
- **Stoje nožné** (stoj únožný levou, dřep přednožný apod.).

### Kleky

Kleky jsou polohy celého těla, při nichž se tělo opírá o základnu koleny a jinými částmi nohou.

### Sedy

Sedy jsou polohy celého těla, při nichž spočívá tělo na základně hýžděmi nebo hýždí a zpravidla i nohama nebo jejich částmi.

### Lehy

Lehy jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně celou plochou trupu nebo její větší částí.

### Podpory

Podpory jsou pohyby celého těla, při nichž se opíráme o základnu jen pažemi (**podpory prosté**), nebo pažemi a jinou částí těla (**podpory smíšené**).

### Chůze

je střídání kroků levou a pravou nohou, jedno chodidlo se vždy dotýká základny.

**Chůze přísunná** - opakování výkroku jednou nohou a přísunu druhé nohy.

**Chůze přeměnná** - pravidelné střídání výkroku, přísunu a výkroku.

**Chůze poskočná** - opakování výkroku a poskoku na jedné noze a potom na druhé s doprovodným pohybem druhé nohy.

### Poskoky

Jde o pohyby celého těla, při nichž se odrazem nohou tělo dočasně oddálí od základny.

#### **Poskoky:**

- jednonož,
- snožné,
- rozkročné.

#### **Poskoky:**

- na místě,
- vpřed,
- vzad,
- vpravo – vlevo.

### Běhy

V názvosloví označujeme běh názvem klus. Podle klusových skoků rozlišujeme:



**Klus (normální)** - pravidelné střídání skoků pravou a levou.

**Klus přísunný (cval)** - pravidelné střídání skoku jednou nohou a přísunu druhou nohou.

**Klus přeměnný** - pravidelné střídání skoku, přinožení a skoku.

**Klus poskočný** - opakování skoku a poskoku na jedné noze, potom na druhé noze s doprovodným pohybem druhé nohy.

## **Obraty**

Obraty jsou otáčivé pohyby celého těla kolem podélné osy, prováděné vpravo nebo vlevo. Podle úhlové míry rozeznáváme:

- celý obrat                    180 stupňů,
- půlobrat                    90 stupňů,
- dvojný obrat                360 stupňů.

## **Pohyby a polohy paží**

Pohyby a polohy částí těla jsou samostatné pohyby a polohy paží, nohou, trupu a hlavy, které podstatně nemění celkovou polohu těla. Při popisu se nejdříve uvádí poloha nebo pohyb těla a teprve potom pohyb nebo poloha paží, nohou, trupu, hlavy. Poloha částí těla se určuje ve vztahu k tělu a ne ve vztahu k základně. Chceme-li vyjádřit polohu nebo pohyb jedné paže, musíme v popisu uvést pravou nebo levou. Jestliže paže vykonávají nestejný pohyb musíme popsat každou paži zvlášť.

**Pohyby paží napjatých** (při pohybu je předloktí a záloktí v přímce), např.:

- předpažit,
- zapažit,
- předpažit vzhůru,
- vzpažit vzad,
- předpažit dolů,
- upažit,
- vzpažit,
- vzpažit zevnitř,
- upažit poníž,
- připážit.

## **Pohyby krčeniím**

- skrčit                    úhel je menší než 90 stupňů,
- pokrčit                úhel je 90 stupňů a větší.

Základní možnosti:    připážno - vzpažno – upažno – připážno - zapažno

## **Polohy a pohyby nohou**

Názvosloví poloh a pohybů nohou je obdobné jako u paží.

**Polohy a pohyby nohou napjatých**, např.:

- přednožit,



- zanožit,
- přednožit vzhůru,
- přednožit dolů,
- unožit,
- přinožit,
- unožit vzhůru,
- unožit dolů.

### **Pohyby nohou krčením**

- skrčit                   úhel je menší než 90 stupňů,
- pokrčit                  úhel je 90 stupňů a větší.

### **Polohy a pohyby trupu**

Klony jsou pohyby, při nichž se trup odklání od délkové osy těla. Základem popisu je určení směru využitím předpon: **předklon**, **záklon**, **úklon** (vpravo, vlevo)

#### **Klony trupem**

- míra klonu -           mírný  
                                  hluboký
- tvar páteře -           ohnutý  
                                  prohnutý

#### **Točení trupem**

- otočit trup - úhel asi 90 stupňů,
- pootočit trup - menší rozsah pohybu,
- kroužení trupem - oblouk do 359 stupňů  
                                  kruh(y) 360 stupňů a více

### **Polohy a pohyby hlavy**

Jde o polohy a pohyby malého rozsahu, které jsou svým charakteru podobné pohybům a polohám trupu, proto i způsob popisu je obdobný.

**předklon** hlavy

**záklon** hlavy

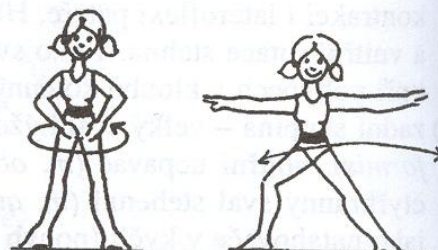
**úklon** hlavy

otočit hlavu



## PŘÍKLAD CVIČENÍ – POHYBLIVOST A SÍLA NOHOU

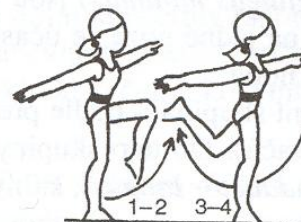
1. Stoj rozkročný – ruce v bok:
  - a) kroužení pánví vlevo a vpravo (obr. 1a)
  - b) čelné kroužení nahoru, dolů



Obr. 1a

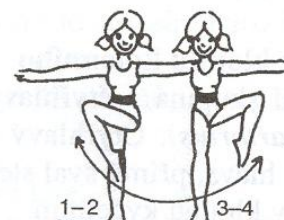
Obr. 2

2. Stoj rozkročný – upažit:
  - a) přenos váhy vlevo a vpravo do podřepu únožného (obr. 2)
  - b) totéž s úklonem k napjaté noze



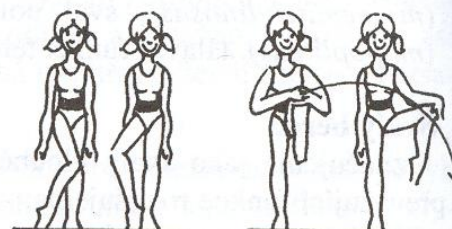
Obr. 3a

3. Stoj – upažit:
  - a) 1–2 skrčit přednožmo, 3–4 uvolněně spustit a nechat vykývnout do zanožení (obr. 3a)
  - b) totéž ze skrčení přednožmo dovnitř – vykývnutím unožit (obr. 3b)



Obr. 3b

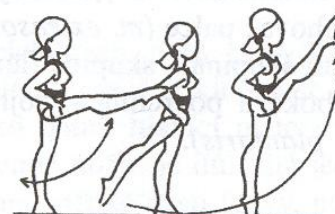
4. Stoj přednožný pokrčmo – paže volně podél těla:
  - a) opakovaně vtáčet a vytáčet nohu oporem o špičku (obr. 4a)
  - b) vtáčení na vytáčení nohy oporem o patu
  - c) kroužení celé nohy s lehkým oporem o špičku



Obr. 4a

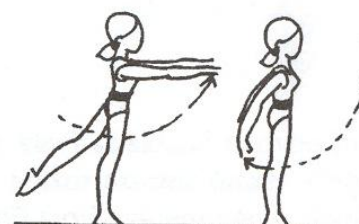
Obr. 5

5. Stoj – skrčit přednožmo povýš, uchopit za koleno:
  - 1–4 přitáhnout koleno k tělu, 5–8 přes skrčení únožmo, pustit koleno a přinožit (obr. 5)



Obr. 6

6. Stoj – ruce v bok: 1–2 švihem přednožit a zanožit, 3–4 výpon a přednožit povýš, přinožit (obr. 6)

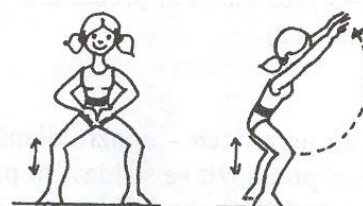


Obr. 8

7. Stoj – ruce v bok:
  - a) 1–2 skrčit přednožmo povýš a přinožit, 3–4 přednožit vzhůru a přinožit
  - b) totéž s poskokem (kankán)

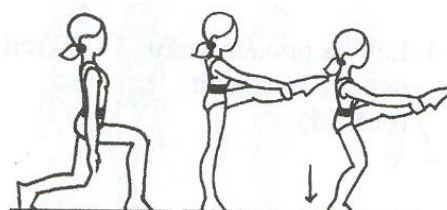
8. Stoj – zapažit: 1 zanožit – obloukem předpažit, 2 přinožit, obloukem zapažit, 3–4 totéž levou (obr. 8)

21. Široký stoj rozkročný, chodidla zevnitř – ruce v bok: pomalý podřep (dřep), výdrž a zpět (obr. 21)
22. Úzký stoj rozkročný – připažit: podřep – předpažením vzpažit a zpět (obr. 22)
23. Stoj spojný – připažit:
  - a) výpad vpřed (obr. 23a)
  - b) výpad vzad
  - c) výpad stranou
24. Stoj spojný: 1 přednožit pravou – uchopit ji levou rukou za kotník, 2 podřep na levé, 3 stoj na levé, 4 přinožit pravou, totéž opačně (obr. 24)
25. Stoj spojný: pádem vzad kolébka do lehu vnesmo a pádem vpřed vztyk (obr. 25)
26. Stoj spojný, přednožit levou: pádem vzad kolébka do lehu vnesmo a pádem vpřed vztyk na pravé
27. Široký stoj rozkročný – upažit: 1–2 podřep únožný levou – mírný předklon, obě ruce se dotknou pravého kotníku nohy, 3–4 široký stoj rozkročný – upažit, 5–6 podřep únožný pravou – mírný předklon, ruce se dotknou levého kotníku a zpět (obr. 27)



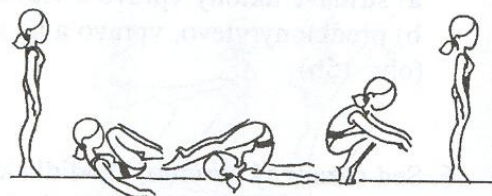
Obr. 21

Obr. 22

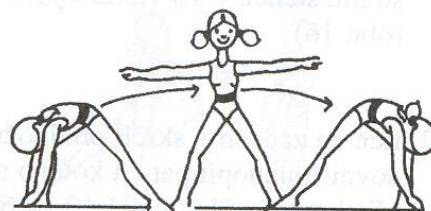


Obr. 23a

Obr. 24



Obr. 25



Obr. 27

## Doporučená literatura

- APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L.: *Názvosloví pro cvičitele*. Praha. Olympia, 1989.
- APPELT, K., LIBRA, M., STEJSKALOVÁ, I.: *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha. ATVS Palestra, 2004.
- CZICHOSCHEWSKI, H. a kol.: *Perfektní bodystiling*. Praha. Grada, 2006, ISBN 80-247-1335-7.
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M.: *Základní gymnastika*. Praha. Karolinum, 2005, ISBN 80-246-0973-8.
- ZÍTKO, M. a kol.: *Všeobecná gymnastika*. Praha. ČASPV, 2004, ISBN 80-86586-08-1.