

Obsah

I. ÚVOD	7
II. ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ	
Názvy nejdůležitějších částí těla	9
Význam užívaných předpon a přípon	9
III. CVIČENÍ PROSTNÁ	
Polohy a pohyby celého těla	10
Polohy a pohyby částí těla	10
A. POLOHY A POHYBY CELÉHO TĚLA	
1. Postoje a pohyby do postojů	
<i>Postoje</i>	10
Postoje snožné	11
Postoje rozkročné	12
Postoje nožné	13
Pohyby do postojů	14
2. Kleky a pohyby do kleků	
<i>Kleky</i>	17
Kleky snožné	17
Kleky rozkročné	17
Kleky normální	18
Pohyby do kleků	19
3. Sedy a pohyby do sedů	
<i>Sedy</i>	19
Sedy snožné	19
Sedy roznožné	19
Sedy zkřížné	19
Sedy nožné	20
Sedy odbočné	20
Pohyby do sedů	21
4. Lehy a pohyby do lehů	
<i>Lehy</i>	22
Pohyby do lehů	23
5. Podpory a pohyby do podporů	
<i>Podpory</i>	24
Podpory prosté	24
Podpory smíšené	25
Pohyby do podporů	27

6. Obraty	28
7. Chůze	29
8. Skoky	31
9. Běhy	33

B. POHYBY A POLOHY ČÁSTÍ TĚLA

1. Pohyby a polohy paží	33
Pohyby a polohy paží napjatých	34
Pohyby paží obloukem a kruhem	35
Pohyby paží krčením a napínáním	36
Další polohy paží	37
2. Pohyby a polohy nohou	38
Pohyby a polohy nohou napjatých	38
Pohyby a polohy nohou skrčením a napínáním	40
Pohyby nohou obloukem a kruhem	41
Pohyby a polohy bérce, chodidel	41
3. Pohyby a polohy trupu	42
4. Pohyby a polohy hlavy	44

IV. POZNÁMKY K PÍSEMNÉMU POPISU NÁZVOSLOVÍ

Literatura	47
-------------------	----