

OBSAH

I. ÚVOD	6	Pohyby do kleků	20
II. ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ	7	3. Sedy a pohyby do sedů	21
Názvy nejdůležitějších částí těla	7	Sedy	21
Význam užívaných předpon a přípon	7	Sedy snožné	21
III. CVIČENÍ PROSTNÁ	8	Sedy roznožné	21
Polohy a pohyby celého těla.	8	Sedy zkřížné	21
Pohyby a polohy částí těla.	8	Sedy nožné	21
A. POLOHY A POHYBY CELÉHO TĚLA	9	Sedy odbočné	21
1. Postoje a pohyby do postojů	9	Pohyby do sedů.	22
Postoje.	9	4. Lehy a pohyby do lehů	24
Postoje snožné	10	Lehy	24
Postoje rozkročné	11	Pohyby do lehů	25
Postoje nožné.	12	5. Podpory a pohyby do podporů	26
Pohyby do postojů	14	Podpory	26
2. Kleky a pohyby do kleků	17	Podpory prosté	27
Kleky	18	Podpory smíšené.	27
Kleky snožné	18	Pohyby do podporů.	30
Kleky rozkročné.	18	6. Obraty	31
Kleky normální	18	7. Chůze	33
		8. Skoky	36

9. Běhy	38
B. POHYBY A POLOHY ČÁSTÍ TĚLA .	38
1. Pohyby a polohy paží	38
Pohyby a polohy paží napjatých . . .	39
Pohyby paží obloukem a kruhem . .	40
Pohyby a polohy paží krčením a napínáním	41
Další pohyby paží	42
2. Pohyby a polohy nohou	43
Pohyby a polohy nohou napjatých. .	44
Pohyby a polohy nohou skrčením a napínáním	46
Pohyby nohou obloukem a kruhem .	47
Pohyby a polohy bérce, chodidel . .	47
3. Pohyby a polohy trupu	48
4. Pohyby a polohy hlavy	50
IV. Poznámky k písemnému popisu názvosloví.	51
Literatura	53