

OBSAH

Úvodem	5
------------------	---

Část první

1. Odborné tělovýchovné názvosloví	9
2. Pojetí a účel základního názvosloví tělesných cvičení	13
3. Rozlišování pohybů a poloh	17
4. Názvosloví lidského těla a jeho částí	24
5. Určení pohybů a poloh v prostoru	29

Část druhá

<i>Přehled rozdělení základního názvosloví tělesných cvičení</i>	44
--	----

<i>Polohy a pohyby celého těla</i>	46
------------------------------------	----

I. Postoje a pohyby do postojů	46
A. Postoje	46
a) Stoje	48
Stoje jednoноž	48
Stoje obouноž	48
1. Stoje snožné	49
2. Stoje nožné	50
3. Stoje rozkročné	52
b) Podřepy	54
Podřepy jednoноž	54
Podřepy obouноž	55
1. Podřepy snožné	55
2. Podřepy nožné	55
3. Podřepy rozkročné	57

c) Dřepy	59
Dřepy jednoноž	59
Dřepy obouноž	60
Náklony	63
B. Pohyby do postojů	64
Vztyk	67
Suny	68
Přenosy	70
Výkroky	70
Kroky	72
Poskoky	76
Obraty	79
Hmity	80
II. Kleky a pohyby do kleků	82
A. Kleky	82
Kleky obouноž	83
Kleky jednoноž	84
B. Pohyby do kleků	85
III. Sedy a pohyby do sedů	87
A. Sedy	87
a) Sedy na rovné základně	90
b) Sedy na vyvýšené základně	91
B. Pohyby do sedů	94
IV. Lehy a pohyby do lehů	95
A. Lehy	95
B. Pohyby do lehů	100
V. Podpory a pohyby do podporů	100
A. Podpory	100
a) Podpory prosté	102
b) Podpory smíšené	103
B. Pohyby do podporů	108
VI. Visy a pohyby do visů	111
A. Visy	111
a) Visy prosté	112
b) Visy smíšené	113
B. Pohyby do visů	117
VII. Polohy a změny poloh volně se pohybujícího těla	119
Polohy volně se pohybujícího těla	121
Změny poloh volně se pohybujícího těla	123

I. Pohyby a polohy paží	129
A. Pohyby a polohy paží napjatých	130
a) Pohyby paží napjatých	130
b) Polohy paží napjatých	139
Zvláštní názvy pro pohyby paží napjatých	140
Oblouky a kruhy	140
Kroužení	142
Točení	144
Hmitání	144
Komíhání	144
Švihy	145
B. Pohyby paží krčením a polohy paží skrčených	146
a) Pohyby paží krčením	146
b) Polohy paží skrčených	152
C. Pohyby paží napínáním	152
D. Pohyby paží skrčených	154
E. Pohyby předloktí	155
F. Pohyby, polohy a hmaty rukou	157
a) Pohyby a polohy rukou	157
1. Točení rukou	159
2. Klopení, vztyčování, odchylování a kroužení rukou	159
3. Otvírání a zavírání rukou	160
4. Pohyby a polohy prstů	160
b) Hmaty rukou a změny hmatů	162
G. Pohyby a polohy ramen	164
II. Pohyby a polohy nohou	165
A. Pohyby a polohy nohou napjatých	166
a) Pohyby nohou napjatých	166
b) Polohy nohou napjatých	174
Zvláštní názvy pro pohyby nohou napjatých	176
Kroužení	176
Točení	177
Hmitání	177
Komíhání	177
Švihy	178
B. Pohyby nohou krčením a polohy nohou skrčených	179
a) Pohyby nohou krčením	179
b) Polohy nohou skrčených	181
C. Pohyby nohou napínáním	181

D. Pohyby nohou skrčených	183
E. Pohyby bérců	183
F. Pohyby a polohy chodidel a špiček nohou	185
III. Pohyby a polohy trupu	187
A. Pohyby trupu	187
a) Klony trupu	189
b) Točení trupu	191
Kombinace klonů a točení trupu	192
Rotační klony	192
Samostatné pohyby páteře a pánve	194
Zvláštní názvy pro pohyby trupu	196
B. Polohy trupu	198
Pohyby a polohy trupu v jiných polohách než v postojích vzpřímených	198
IV. Pohyby a polohy hlavy	199
A. Pohyby hlavy	199
B. Polohy hlavy	202
Popis pohybů pomocí ZNTC	203
Základní literatura	207

Základní literatura