

# OBSAH

## GYMNASTICKÉ TERMINOLOGIE

Význam gymnastické terminologie .....	5
Vymezení systému gymnastické terminologie .....	5
Názvosloví cvičení prostrných a akrobatických .....	6
Přehled cvičebních druhů .....	7
cvičení prostrných a cvičení akrobatických .....	7

### POHYBY A POLOHY CELÉHO TĚLA

Postoje a pohyby do postojů .....	8
Postoje obounož .....	8
Pohyby do postojů obounož .....	13
Postoje jednož .....	19
Pohyby do postojů jednož .....	20
Kleky a pohyby do kleků .....	21
Kleky .....	21
Pohyby do kleků .....	24
Sedy a pohyby do sedů .....	25
Sedy .....	25
Pohyby do sedů .....	27
Lehy a pohyby do lehů .....	28
Lehy .....	28
Pohyby do lehů .....	29
Podpory a pohyby do podporů .....	30
Podpory .....	30
Pohyby do podporů .....	34
Chůze .....	35
Skoky .....	38
Běhy .....	42
Obraty .....	43
Pády .....	46
Metý .....	48
Převraty .....	52

### POHYBY A POLOHY ČÁSTÍ TĚLA

Pohyby a polohy paží .....	59
Pohyby a polohy nohou .....	74
Pohyby a polohy trupu .....	81
Pohyby a polohy hlavy .....	87

## GYMNASTICKÉ TERMINOLOGIE

Názvoslovný systém v gymnastice představuje soubor pojmů odrážejících celek všech pohybových činností logicky uspořádaných a uříděných podle daných kritérií. Hlavním hlediskem, podle něhož je uspořádán terminologický systém gymnastických pohybových