

## OBSAH

<b>NÁZVOSLOVÍ TĚLESNÝCH CVIČENÍ .....</b>	<b>5</b>
Funkce názvosloví tělesných cvičení .....	5
Terminologický systém pohybových činností .....	5
Vztah základního názvoslovného systému k terminologii ostatních tělocvičných a sportovních aktivit.....	6
Značkové názvy .....	6
Charakteristika důležitých pojmů.....	7
<b>1 POHYBY A POLOHY CELÉHO TĚLA .....</b>	<b>8</b>
1.1 POSTOJE A POHYBY DO POSTOJŮ.....	8
1.1.1 POSTOJE .....	8
1.1.2 POSTOJE OBOUNOŽ .....	9
1.1.3 POHYBY DO POSTOJŮ OBOUNOŽ .....	13
1.1.4 POSTOJE JEDNONOŽ.....	18
1.1.5 POHYBY DO POSTOJŮ JEDNONOŽ.....	19
1.1.6 PŘÍKLADY POPISU POSTOJŮ BALETU, AEROBIKU, ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTICE, JOZE, SNOWBOARDINGU, ŠERMU, ZÁPASE.....	20
Balet .....	20
Aerobik .....	21
Estetická skupinová gymnastika .....	22
Jóga.....	22
Snowboarding.....	23
Šerm.....	23
Zápas .....	23
1.2 KLEKY A POHYBY DO KLEKŮ.....	24
1.2.1 KLEKY .....	24
Kleky snožné .....	25
Kleky rozkročné .....	25
Kleky jednonož – normální.....	26
Kleky nožné .....	26
1.2.2 POHYBY DO KLEKŮ .....	27
1.3 SEDY A POHYBY DO SEDŮ .....	28
1.3.1 SEDY .....	28
1.3.2 POHYBY DO SEDŮ.....	30
1.4 LEHY A POHYBY DO LEHŮ .....	31
1.4.1 LEHY .....	31
1.4.2 POHYBY DO LEHŮ .....	33
1.5 PODPORY A POHYBY DO PODPORŮ .....	34
1.5.1 PODPORY .....	34
1.5.2 PODPORY PROSTÉ.....	35
1.5.3 PODPORY SMÍŠENÉ .....	37
1.5.4 POHYBY DO PODPORŮ .....	39
1.6 VISY A POHYBY DO VISŮ .....	42
1.6.1 VISY PROSTÉ .....	42
1.6.2 VISY SMÍŠENÉ.....	43
1.6.3 POHYBY VE VISECH .....	44

1.7 CHŮZE .....	48
1.8 SKOKY .....	50
1.8.1 POSKOKY .....	53
1.9 BĚHY .....	54
1.10 OBRATY .....	55
1.10.1 VRTUT, ROTACE, PIRUETA, OTOČKA .....	57
1.11 PÁDY .....	61
1.12 METY .....	62
1.12.1 PŘESKOKY .....	64
1.13 PŘEV RATY .....	66
1.13.1 KOTOULY .....	67
1.13.2 PŘEMETY .....	69
1.13.3 PŘEKOTY .....	71
1.13.4 SALTA .....	71
<b>2 POHYBY A POLOHY ČÁSTÍ TĚLA .....</b>	<b>73</b>
2.1 POHYBY A POLOHY PAŽÍ .....	73
2.2 POHYBY A POLOHY NOHOU .....	87
2.3 POHYBY A POLOHY TRUPU .....	93
2.4 POHYBY A POLOHY HLAVY .....	99
<b>3 PŘÍLOHY .....</b>	<b>100</b>
3.1 POSILOVACÍ PŘÍSTROJE, POJMENOVÁNÍ, ÚČEL .....	100
3.1.1 ZAŘÍZENÍ POSILOVEN .....	101
3.1.2 MULTIFUNKČNÍ POSILOVACÍ STROJE .....	102
3.1.3 POUŽÍVANÉ ZNAČKOVÉ NÁZVY .....	103
3.2 DOROZUMÍVACÍ SYMBOLY ROZHODČÍCH .....	104
3.2.1 SIGNALIZACE ROZHODČÍCH FOTBALU .....	104
3.2.2 SIGNALIZACE ROZHODČÍCH LEDNÍHO HOKEJE .....	105
3.2.3 SIGNALIZACE ROZHODČÍCH BASKETBALU .....	105
<b>4 PŘÍKLADY TESTŮ .....</b>	<b>106</b>
<b>5 SLOVNÍČEK VYBRANÝCH NÁZVŮ .....</b>	<b>110</b>
5.1 ČESKO – ANGLICKÝ .....	110
5.2 ANGLICKO – ČESKÝ .....	113
<b>6 LITERATURA .....</b>	<b>117</b>