

OBSAH

ÚVOD	1	5. Podpory a pohyby do podporů	
II. ZÁKLADY NÁZVOSLOVÍ		<i>Podpory</i>	14
Názvy nejdůležitějších částí těla	2	Podpory prosté	15
Význam užívaných předpon a přípon	2	Podpory smíšené	15
III. CVIČENÍ PROSTNÁ		<i>Pohyby do podporů</i>	17
Polohy a pohyby celého těla	3	6. Obraty	18
Pohyby a polohy částí těla	3	7. Chůze	19
A. POLOHY A POHYBY CELÉHO TĚLA		8. Poskoky	20
1. Postoje a pohyby do postojů		9. Běhy	22
<i>Postoje</i>	3	B. POHYBY A POLOHY ČÁSTÍ TĚLA	
Postoje snožné	4	1. Pohyby a polohy paží	
Postoje rozkročné	5	Pohyby a polohy paží napjatých	22
Postoje nožné	6	Pohyby paží obloukem a kruhem	23
<i>Pohyby do postojů</i>	7	Pohyby paží krčením a napínáním	24
2. Kleky a pohyby do kleků		Další polohy paží	25
<i>Kleky</i>	8	2. Pohyby a polohy nohou	
Kleky snožné	10	Pohyby a polohy nohou napjatých	26
Kleky rozkročné	10	Pohyby a polohy nohou skrčením a napínáním ..	27
Kleky normální	10	Pohyby nohou obloukem a kruhem	28
<i>Pohyby do kleků</i>	11	Pohyby a polohy berce, chodidel	28
3. Sedy a pohyby do sedů		3. Pohyby a polohy trupu	28
<i>Sedy</i>	11	4. Pohyby a polohy hlavy	30
Sedy snožné	11	IV. POZNÁMKY K PÍSEMNÉMU POPISU	
Sedy roznožné	11	NÁZVOSLOVÍ	31
Sedy zkřížené	11	Literatura	33
Sedy nožné	11		
Sedy odbočné	11		
<i>Pohyby do sedů</i>	12		
4. Lehý a pohyby do lehů			
<i>Lehy</i>	13		
<i>Pohyby do lehů</i>	14		

B 42.720

JVK České Budějovice

