

ZÁKLADY NÁZVOSLOVÍ

Přes zdánlivou složitost je naše názvosloví tělesných cvičení jedno z nejjednodušších na světě. Při ujasnění a dodržování určitých zásad a pravidel, při využívání správných předpon a přípon je obsah názvů lehce pochopitelný i začínajícím cvičitelům a cvičencům a také je možno potřebné názvy lehce tvořit.

Pro tělovýchovnou praxi je nejdůležitější používat názvosloví nejen správného, ale i v jeho přiměřené a účelné míře. Jednoduchost názvosloví tělesných cvičení je nejen v opakujících se pravidlech, stejných termínech, odvozených názvech pohybů od názvů částí těla, ale i v tom, že nejobvyklejší směry, polohy a pohyby těla a jeho částí nemusíme uvádět. Například místo leh na zádech popisujeme jen leh, místo chůze vpřed jen chůze, místo stoj rozkročný čelný jen stoj rozkročný apod.

Zásadně nejdříve popisujeme polohy nebo pohyby celého těla, což znamená vyjádření vztahu celého těla k základně, např. zda na ní cvičenec stojí, sedí či visí. Teprve následně se označují pohyby nebo polohy paží, nohou, trupu a hlavy. Názvy pohybů a poloh částí těla vyjadřují vztah těchto částí k poloze nebo pohybu celého těla, zejména k sousedním částem, a nikoliv vztahy k okolnímu prostoru. Pohyby a polohy částí těla popisujeme podle toho, v jakém vztahu jsou nebo by byly ke vzpřímenému cvičenci.

Plynulé spojení dvou po sobě následujících pohybů vyjadřujeme spojkou „a“, např. stoj spojný - předklon a otočit trup vpravo. Spojení dvou současných pohybů označujeme spojkou „s“, např. z podřepu zánožného levou - stoj a přednožením levé s celým obratem vpravo vzpor dřepmo zánožný levou V akrobacii i ve cvičení na náradí se stále častěji využívá značkových názvů. Je to jednoslovné nebo dvouslovné pojmenování pohybové činnosti zvláštními názvy, které si vynutila potřeba stručně vyjádřit složité, především výkonnostně a vrcholově prováděné sportovní činnosti. Některé značkové názvy jsou známé i v běžné tělovýchovné praxi, jako např. překážkový sed, rondát, váha, most.

Směry, osy, roviny

Pro popis tělesných cvičení je velmi důležité přesné určení prostorových směrů, které uvádíme vždy vzhledem k tělu cvičícího.

U cvičení na náradí termín před náradím znamená, že je náradí za námi, za náradím značí, že je před námi, u náradí označuje postavení náradí vlevo nebo vpravo vedle nás.

V souladu s prostorovými směry rozeznáváme tři základní osy (délková, předozadní, pravolevá), jež procházejí těžištěm těla při vzpřímeném postoji na vodorovné základně.

Dvě základní osy určují jednu základní rovinu. Proto rozeznáváme tři základní roviny (čelná, bočná, pasová).

V názvosloví tělesných cvičení mají důležitou úlohu předpony a přípony u některých názvů. Jde o předpony:

před - označuje pohyby vpřed, např. předpažit, přednožit

za - označuje pohyby vzad, např. zanožit, záklon

u - označuje pohyby stranou, např. upažit, úklon

roz - označuje pohyby nohou od sebe, např. roznožit

vz - označuje pohyb vzhůru, např. vzpažit, vzepření

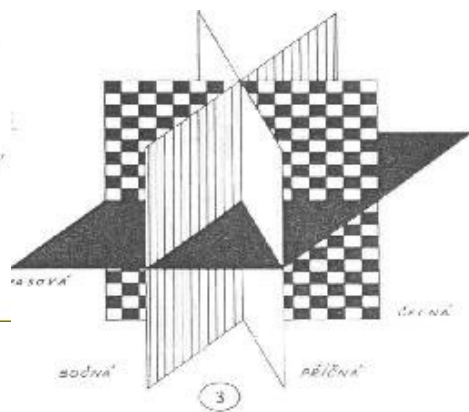
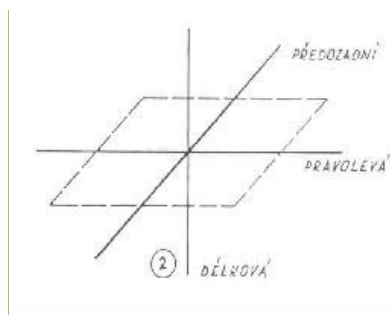
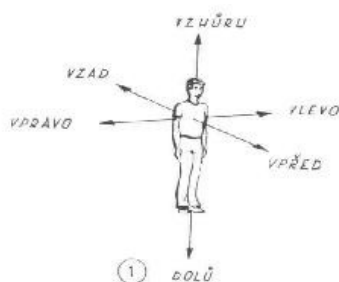
po - označuje zmenšení pohybu, např. pokrčit, podřep

Dále jde o tyto přípony:

- ný zpřesňuje názvy poloh, např. stoj úožný, sed zkřížný

- mo je využívána v názvech visů, podporů a metů, např. shyb stojmo

- ka označuje přeskok náradí, např. skrčka, odbočka, schylka.



PRAVIDLA PÍSEMNÝCH POPISŮ

U cvičení prostných a cvičení s náčiním oddělujeme: pomlčkami pohyby a polohy celého těla i jeho jednotlivých částí, čárkami doprovodné a dílčí pohyby a polohy. Do závorek uvádíme nezbytné dodatečné údaje. Např. sed zkřížný skrčmo pravou přes - skrčit vzpažmo vzad zevnitř, ruce v týl (prsty propleteny).

Při popisu cvičení na nářadí oddělujeme pomlčkami jednotlivé druhy pohybových činností: vzpor - přešvih únožmo pravou - stříž odbočmo vlevo.

CVIČENÍ PROSTNÁ - POLOHY CELÉHO TĚLA

Postoje

1. POSTOJE A POHYBY DO POSTOJŮ	
Postoje jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně chodidel nebo jejích částech	<div> <div>jednonož</div> <div> <div>STOJ</div> <div>VÝPON</div> <div>mírný PODŘEP</div> <div>hlubší DŘEP</div> </div> <div> <div>na levé</div> <div>na pravé</div> </div> </div>
	<div> <div>obounož</div> <div> <div>STOJ</div> <div>VÝPON</div> <div>mírný PODŘEP</div> <div>hlubší DŘEP</div> <div>úzký</div> <div>široký</div> </div> <div> <div>(snožný)</div> <div> <div>spatný</div> <div>spojný</div> <div>rozpatný</div> <div>sraz</div> <div>měrný</div> <div>snožný zkřížmo</div> </div> <div> <div>levá před pravou</div> <div>pravá před levou</div> </div> <div> <div>rozkročný</div> <div> <div>(čelný)</div> <div>(bočný)</div> </div> <div> <div>levou vpřed</div> <div>pravou vpřed</div> </div> <div> <div>zevnitř</div> <div>dovnitř</div> <div>zkřížmo</div> </div> </div> <div> <div>(nožný)</div> <div> <div>únožný</div> <div>přednožný</div> <div>zónožný</div> </div> <div> <div>levou</div> <div>pravou</div> </div> <div> <div>zevnitř</div> <div>dovnitř</div> <div>zkřížmo</div> </div> <div> <div>pokrčmo</div> <div>skrčmo</div> </div> </div> </div> </div>

Poznámka k tabulkám:

Výrazy v závorkách jsou obvyklé, nebo jsou obsaženy v další části popisu a proto je neuvádíme

4. Stoj(nohy napjaté)

5. Podřep(tupý úhel stehno bérce)

6. Dřep(ostrý úhel)

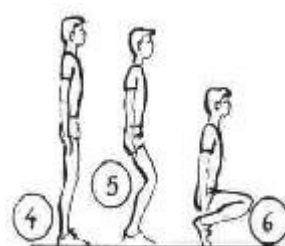
7. Stoj na levé-zanožit pravou

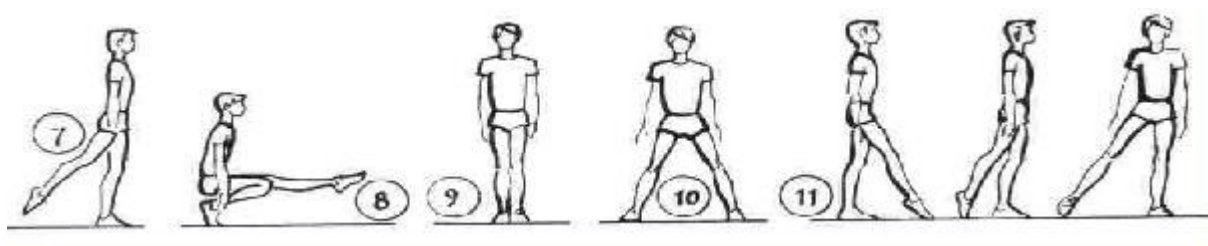
8. Dřep na pravé přednožit levou (postoje jednonož)

9. Snožné (nohy u sebe)

10. Rozkročné (nohy oddáleny a hmotnost rozložena)

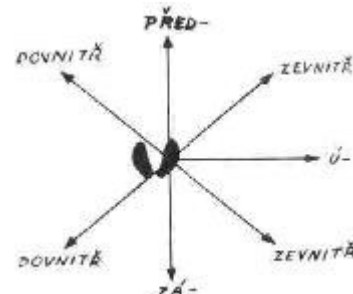
11. Nožné (nohy oddáleny a většina hmotnosti je na jedné noze)





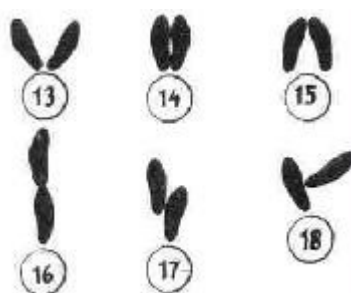
Způsob popisu směrů oddálených nohou

Výrazem zevnitř, nebo dovnitř označujeme směr odchýlený o úhel 45° od směru vpřed nebo vzad. Výraz zkřížmo označuje také směr dovnitř, ale až do krajní polohy, kdy se nohy těsně zkříží až se stehna částečně dotýkají.

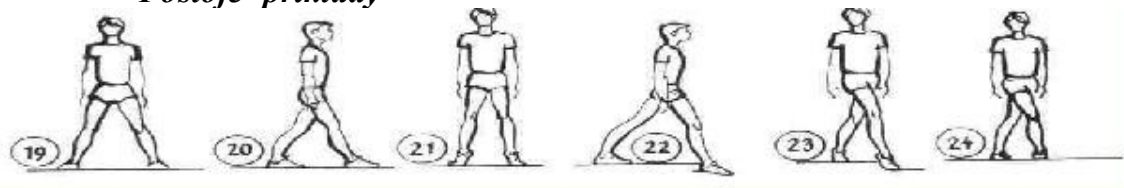


Polohy chodidel u postojů snožných

- 13. postoje spatné
- 14. postoje spojné
- 15. postoje rozpatné
- 16. postoje měrné, levá před pravou
- 17. postoje snožné zkřížmo, pravá před levou
- 18. sraz, pravá stranou



Postoje- příklady

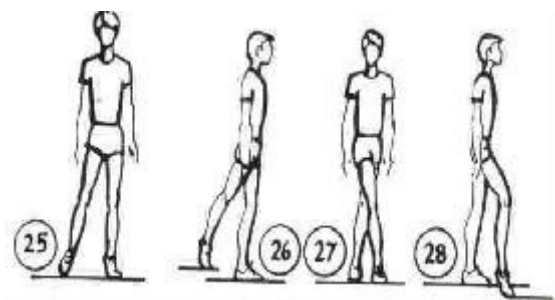


Příklady popisů postojů rozkročných

- 19. stoj rozkročný
- 20. stoj rozkročný pravou vpřed
- 21. úzký výpon rozkročný
- 22. široký stoj rozkročný pravou vpřed zevnitř
- 23. výpon rozkročný pravou vpřed dovnitř
- 24. stoj rozkročný pravou vpřed zkřížmo

Příklady popisů postojů nožných

- 25. úzký výpon únožný pravou
- 26. stoj zánožný pravou dovnitř
- 27. stoj přednožný pravou zkřížmo
- 28. stoj přednožný pravou zevnitř pokrčmo



POHYBY DO POSTOJŮ

Pohyby lidského těla můžeme popisovat, a to nejen v postojích, třemi způsoby:

- popisem polohy výchozí a polohy výsledné
- popisem polohy výchozí a názvem skutečného pohybu (v 1. pádě)
- popisem polohy výchozí, názvem skutečného pohybu (v 7. pádě) a popisem polohy výsledné.

Pokud je třeba provedení pohybu blíže vymezit, používáme tyto názvy:

sun - pohyb obou nohou s neustálým dotykem se základnou

přisun - pohyb jedné nohy ke druhé sunem - tj. pohyb do postojů snožných

posun - pohyb jedné nohy sunem po základně, ale nikoli do postojů snožných

přinožení - pohyb jedné nohy ke druhé, provedený zvednutím nohy od základny - tj. pohyb do postojů snožných

výkrok - pohyb jedné nohy z místa (je nutné uvést směr) spojený s přenesením většiny hmotnosti těla na tuto nohu - tj. pohyb do postojů nožných

výpad - je způsob výkroku provedený do podřepů nožných, při nichž jsou nohy na celých chodidlech

předkrok, zákrok, úkrok - pohyb jedné nohy z místa ve směru vyznačeném předponou s rozložením hmotnosti těla na obě oddálené nohy - tj. pohyb do postojů rozkročných

poskok - pohyb spojený s dočasným oddálením těla od základny, provedený odrazem jedné nohy nebo obou nohou (viz příslušná kapitola)

obrat - pohyb celého těla kolem délkové osy (viz příslušná kapitola)

krok - základní pohybový článek chůze (viz příslušná kapitola)

hmity - (v postojích) opakované, rozsahem malé pohyby zatížených nohou

hmity v dřepu, v podřepu, ve výponu, které se provádějí jen v těchto polohách, se liší od hmitů podřepmo, což jsou opakované pohyby ze stoje do mírného podřepu, a hmitů výponmo, což jsou opakované pohyby ze stoje do výponu a zpět;

přenos - přenesení hmotnosti těla z jedné nohy na druhou, z obou nohou na jednu nebo z jedné nohy na obě, přičemž chodidla na základně nemění postavení.

Pro nejobvyklejší pohyb ze všech **nižších poloh** do **stoje** spatného používáme názvu **vztyk**.

KLEKY

2. KLEKY A POHYBY DO KLEKŮ

Kleky jsou pohyby celého těla při nichž tělo spočívá na základně kolenní a dalšími částmi nohou	jednož	KLEK (normální) <ul style="list-style-type: none"> (zprůměrná) skrčmo sedmo (nožný) <ul style="list-style-type: none"> přednožný zánožný únožný 	na levé na pravé
	obouž	KLEK (snožný) <ul style="list-style-type: none"> úzký rozkročný široký (zprůměrná) skrčmo sedmo (čelný) (boční) 	levou vpřed pravou vpřed - zevnitř

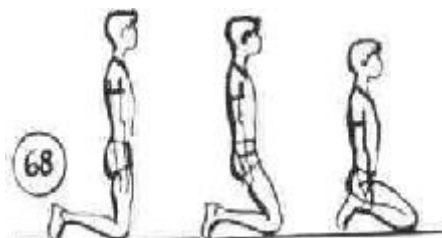
Podle úhlu mezi bérce a stehnem klečících nohou

rozlišujeme kleky (obr. 68):

zprůměrná-při nichž stehno klečící nohy je kolmo k základně (jde o nejobvyklejší provedení)

skrčmo-při nichž stehno klečící nohy směřuje šikmo vzad (ostrý úhel stehno-bérec)

sedmo-při nichž se hýždě dotýká paty nebo základny.

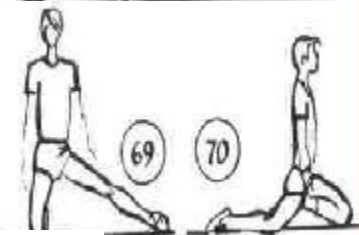


Kleky nožné

Označujeme je podle směru neklečící nohy.

69. klek únožný levou

70. klek sedmo zánožný pravou

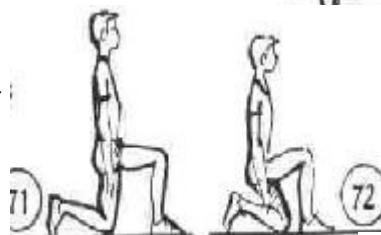


Kleky normální

Na jednom koleně, u druhé bérce kolmo k zemi.

71. klek na pravé

72. klek skrčmo na levé



Kleky snožné

Nejobvyklejší kleky, proto termín snožné v popise neuvádíme. U kleků jsou obvyklé polohy s vychýlením trupu (obvykle jen šikmo vpřed a vzad) a to tak, že trup a stehna jsou v přímce.

73. v kleku náklon vzad



Kleky rozkročné

Kolena jsou oddálena v rovině čelné, nebo boční, popř. ve směrech šikmých.

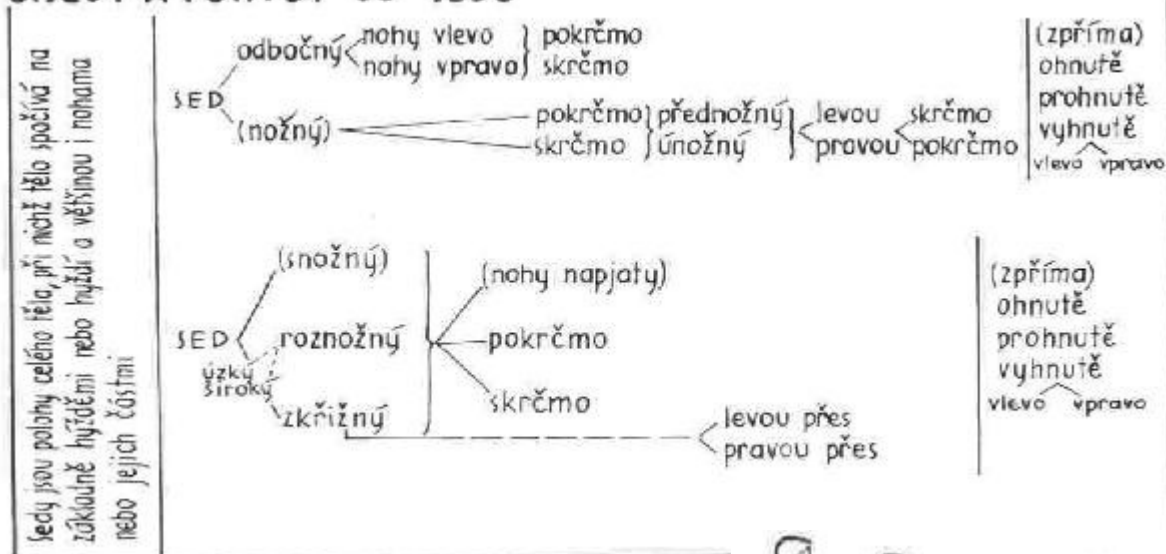
74. klek rozkročný

75. klek rozkročný sedmo



SEDY

3. SEDY A POHYBY DO SEDŮ



Obecně rozeznáváme: sedy (nohy jsou napjaty)

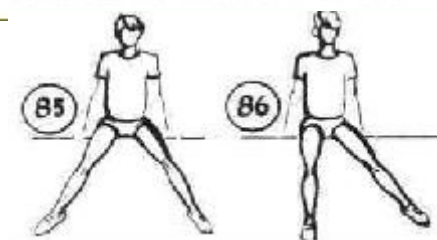
83. sedy pokrčmo (tupý úhel stehno-bérec)
84. sedy skrčmo (ostrý úhel stehno-bérec)



**Podle polohy páteře: zpřímá, ohnutě, prohnutě, vyhnutě
(84. sed skrčmo ohnutě)**

Sedy snožné

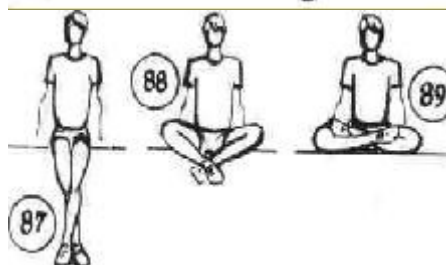
Nohy jsou u sebe a dotýkají se základny.



Sedy roznožné

Nohy jsou oddáleny a dotýkají se základny.

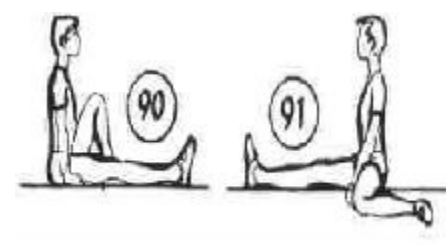
85. sed roznožný (ne rozkročný!!!)
86. sed roznožný pravá přímo



Sedy zkřížené

Nohy jsou zkříženy a alespoň jedna je na základně, uvést která noha je na druhé!

87. sed zkřížný levou přes
88. sed zkřížný skrčmo, pravou přez
89. sed zkřížný skrčmo, chodidla na stehnech



Sedy nožné

Jedna noha je skrčena, nebo pokrčena a druhá je zpravidla napjata.

90. sed skrčmo přednožný levou
91. překážkový sed pravou (uvádíme nohu, která směřuje vpřed a je napjata)



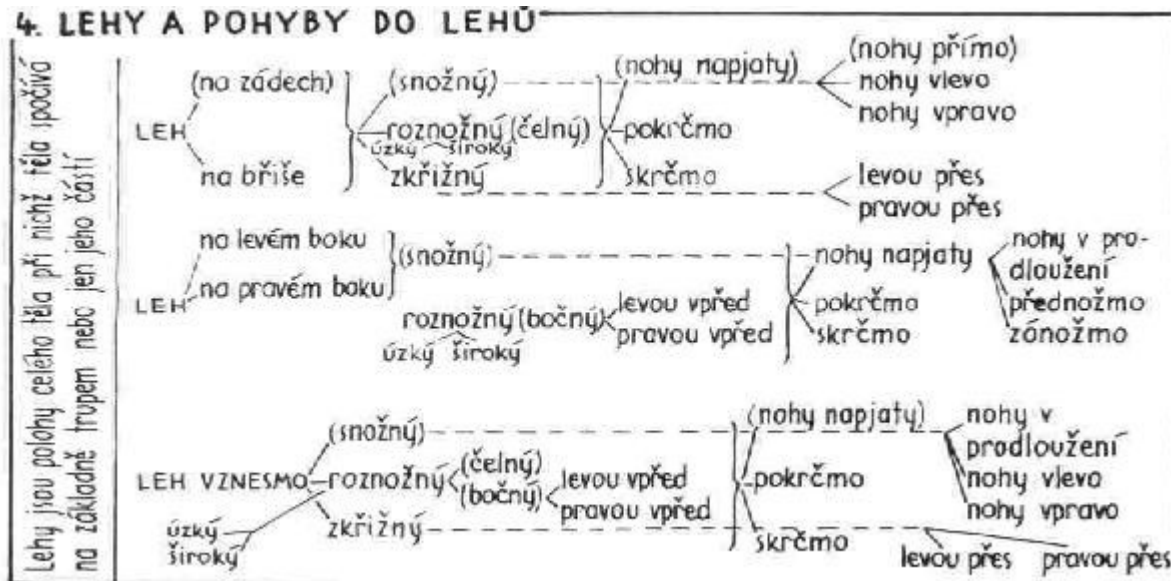
Sedy odbočné

Pokrčené, nebo skrčené nohy směřují na opačnou stranu než zatížená hýždě.

92. sed odbočný, nohy vlevo skrčmo

LEHY

4. LEHY A POHYBY DO LEHŮ



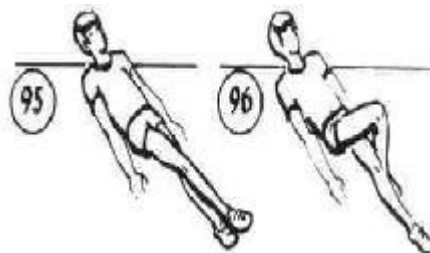
94. leh sedmo (znamená, že trup je opřen o šikmou základnu pod úhlem menším než 45°)
Podle úhlu v kolením kloubu rozeznáváme:

lehy - nohy jsou napjatý
lehy pokrčmo - nohy jsou pokrčeny (bérec se stehnem svírají tupý úhel),
lehy skrčmo - nohy jsou skrčeny (ostrý úhel)



Další rozdělení uvedených způsobů provedení lehů je podle vzájemné polohy nohou:

lehy snožné (nejobvyklejší způsob, proto snožný neuvádíme),
lehy roznožné, lehy zkřížné.



Základní rozlišení lehů vychází z toho, která část trupu spočívá na základně. Rozeznáváme:

Lehy na zádech, na břiše

Roznožit zde můžeme pouze v čelní rovině!

95. leh zkřížný, pravou přes

96. leh zkřížný, pravou přes, skrčmo

97. leh na břiše prohnutě



Lehy na pravém boku, levém boku

Roznožit zde můžeme pouze v boční rovině!

98. leh na pravém boku roznožný pravou vpřed pokrčmo

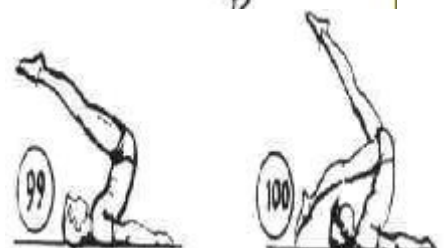


Lehy vznesmo

Leh na zádech, nohy směřují šikmo vzad vzhůru a dolní část trupu je zvednuta

99. leh vznesmo

100. leh vznesmo roznožný pravou vpřed, špička na základně



PODPORY

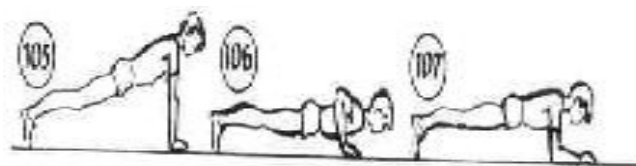
5. PODPORY SMÍŠENÉ celkové schéma tvorby popisů

blížeší označení míry polohy	označení opory paží	v případě opory jedné	místa opory vůči tělu	označení další opory		jen y pol. ležmo	poloha rukou
mírný—	vzpor KLIK PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH PODPOR NA LOKTECH PODPOR NA PAŽÍCH	na levé na pravé	(vpředu) vzadu vlevo vpravo	STOJMO PODŘEPMO DŘEPMO VÝPONMO KLEČMO SEDMO LEŽMO	další tvořba názvů podle předcházejících cvičebních druhů	(rovně) vysazeně prohnutě ohnutě vlevo vyhnutě vpravo	ruce u sebe poblíž podál zkřížmo
(část názvu týkající se popisu paží)				(část názvu týkající se další opory těla)			

Podpory jsou polohy celého těla, při nichž se opíráme o základnu jen pažemi - podpory prosté, nebo pažemi a další částí těla - podpory smíšené.

Název smíšených podporů je složen ze dvou částí. Prvá část názvu vyjadřuje, zda jde o podpor na jedné paži, nebo na obou pažích a dále o kterou část paže či paží jde. Druhá část názvu vyjadřuje, o kterou další část se tělo opírá o základnu, a to využitím způsobů tvorby názvů předcházejících cvičebních druhů s přidáním přípony - mo. Znamená to, že jde o podpory: stojmo, podřepmo, dřepmo, výponmo, klečmo, sedmo, ležmo.

- 105. vzpor (paže jsou napjaty)
- 106. klik (paže jsou skrčeny)
- 107. podpor na předloktích
- 108. podpor na loktech (lokty o základnu)
- 109. podpor na pažích (na základně celé paže)



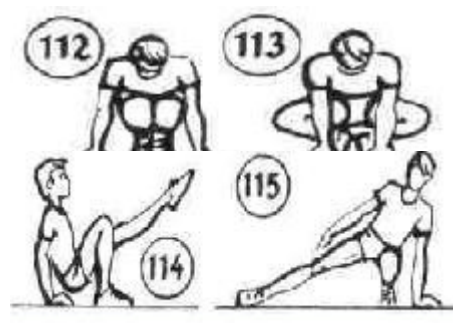
Podle místa opory paží rozeznáváme:

- 109. podpory vpředu (paže před tělem)
- 110. podpory vzadu (paže za tělem)
- 111. podpory vpravo a vlevo - paže na uvedené straně těla.



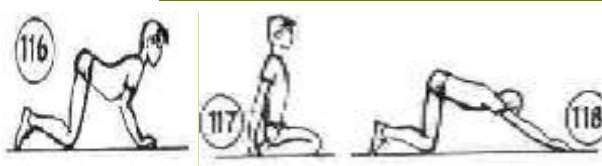
Podpory stojmo, podřepmo, dřepmo, výponmo

- 112. vzpor dřepmo spojný
- 113. vzpor dřepmo
- 114. mírný klik vzadu dřepmo-přednožit levou
- 115. vzpor na levé vlevo dřepmo únožný pravou



Podpory klečmo

- 116. mírný klik klečmo prohnutě
- 117. vzpor vzadu na prstech klečmo sedmo
- 118. vzpor klečmo, paže v prodloužení trupu



Podpory sedmo

119. vzpor sedmo

120. podpor na předloktích vzadu sedmo



Podpory ležmo

121. vzpor na pravé vpravo ležmo



CVIČENÍ PROSTNÁ - POHYBY CELÉHO TĚLA

CHŮZE

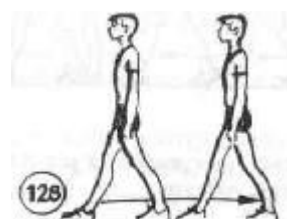
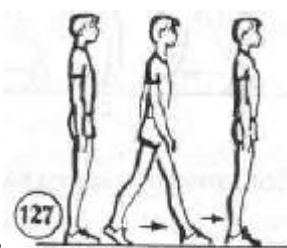
POHYBY CELÉHO TĚLA					
dělení podle	charakteru pohybu	délky kroku	příslušné polohy	směru pohybu	tempa
CHŮZE	(normální) přisunná přeměnná poskočná sunem chod.	(normální) zkrácená prodloužená	(ve stoji) v podřepu ve dřepu v kleku	na místě vpřed } vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	(normální) zrychlená zvolněná

Poznámka k tabulkám:

Výrazy v závorkách jsou obvyklé, nebo jsou obsaženy v další části popisu a proto je neuvádíme

Chůze je přirozený lidský pohyb, jehož základním pohybovým článkem je krok. Vzniká střídavým pohybem nohou s postupným přenášením hmotnosti těla z jedné nohy na druhou. Krok končí buď ve stejném postoji, nebo v postoji s opačným postavením nohou (u postojů přednožných a zánožných a rozkročných bočních). Krok vpřed a vzad konaný z postoje rozkročného bočního lze zkrátce popsat jako předkrok a zákrok, krok vpřed z postoje zánožného a krok vzad z postoje přednožného je totožný s výkrokem vpřed a vzad.

Normální délka kroku je asi 75 cm. Normální tempo odpovídá asi 120 krokům za minutu.



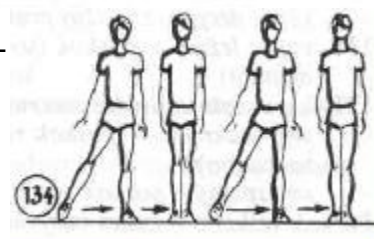
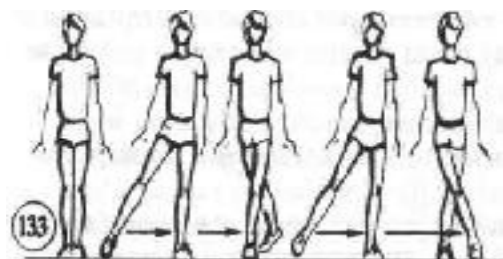
Základní rozdělení chůze odpovídá rozdělení běhů (klus) viz. příklady na další stránce!

127. **stoj spatný** - krok levou vpřed (znamená výkrok levou vpřed a přísun pravou do stoje spatného)

128. **stoj rozkročný pravou vpřed** - krok pravou vzad (znamená zákrok pravou do stoje rozkročného levou vpřed)

133. **chůze vlevo** (krok levou stranou - krok pravou vzad zkřížmo - krok levou stranou - krok pravou vpřed zkřížmo)

134. **přisunná chůze vlevo** (výkrok levou stranou - přísun pravou)



KLUS

KLUS	(normální) přisunný-cval přeměnný poskočný	(normální) zkráceným skokem delším skokem	(ve stoji) v podřepu ve dřepu	na místě (vpřed } vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	(normální) zrychlený zvolněný
------	---	---	-------------------------------------	--	-------------------------------------

V názvosloví cvičení prostých označujeme běh názvem klus. Jde vlastně o opakované běžecké skoky, při nichž se odrazem jedné nohy přeskakuje na druhou spolu s doprovodným pohybem paží.

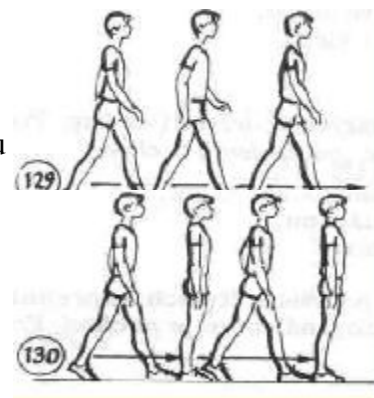
Podle klusových skoků rozlišujeme:

klus (normální) - pravidelné střídání skoků levou a pravou nohou

klus přisunný neboli cval - pravidelné opakování skoku jednou nohou a přisunu druhou nohou,

klus přeměnný - pravidelné střídání skoku, přinožení a skoku, např. skok levou, přinožit pravou, skok levou ; skok pravou, přinožit levou, skok pravou,

klus poskočný - opakování skoku a poskoku na jedné noze, potom na druhé noze s doprovodným pohybem druhé nohy.



Dále podle potřeby rozlišujeme **klus zkráceným skokem a delším skokem** (normální délka je asi 90 cm), podle tempa klus zrychlený (asi 150 skoků za min.), zrychlený a zvolněný.

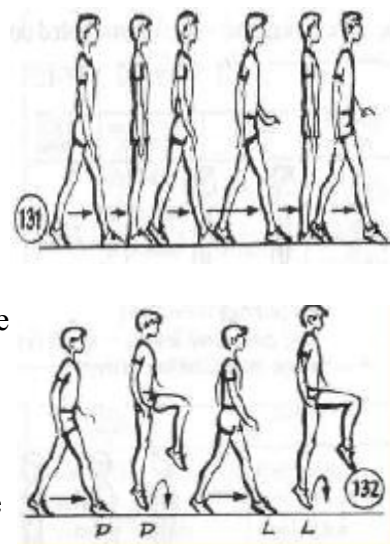
Stejně příklady pro chůzi i klus (rychlejší tempo, delší skok, místo kroku)!

129. chůze (normální) - střídání kroků levou a pravou nohou, jedno chodidlo je vždy v dotyku se základnou

130. chůze přisunnou - opakování výkroku jednou nohou (v popise je třeba určit!) a přisunu druhé nohy

131. chůze přeměnnou - pravidelná střídání výkroku, přisunu a výkroku, např. výkrok levou, přisun pravou, výkrok levou - výkrok pravou, přisun levou, výkrok pravou,

132. chůze poskočnou - opakování výkroku a poskoku na jedné noze a polom na druhé s doprovodným pohybem druhé nohy



POSKOKY

POHYBY CELÉHO TĚLA

dělení podle	charakteru pohybu	délky kroku	příslušné polohy	směru pohybu	tempa
POSKOKY (obounož)	(snožné) rozkročné	(normální) mírné	levou vpřed pravou vpřed	(na místě) (vpřed) vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	
POSKOKY (jednonož)				(na místě) (vpřed) vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	na levé na pravé

Jde o pohyby celého těla, při nichž se odrazem nohou nebo nohy tělo dočasně oddálí od základny. Ve smíšených podporech se poskoky provádějí současným odrazem nohou a rukou (oddálení jen rukou nebo jen nohou od základny nazýváme odraz).

Míru poskoku upřesníme výrazy nižší nebo vyšší, popř. mírný.

Podle účasti nohou na odrazu rozlišujeme:

poskoky (skoky) odrazem jednonož, nebo obounož (snožné, rozkročné)

Podle směru pohybu rozlišujeme:

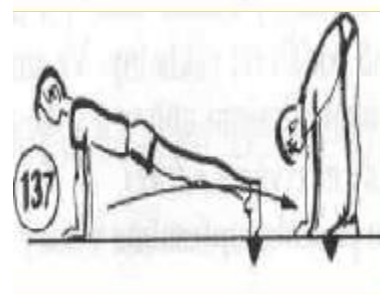
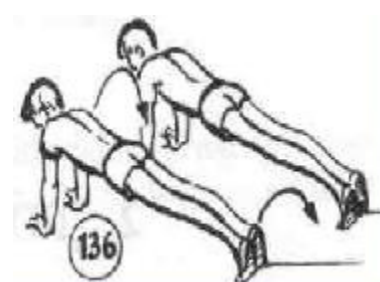
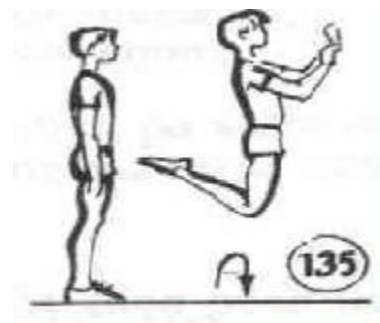
poskoky (skoky) na místě, nebo z místa (vpřed, vzad, stranou)
Poskok velkého rozsahu nazýváme skok.

Doskok na jinou část těla než na nohy nazýváme dopad.

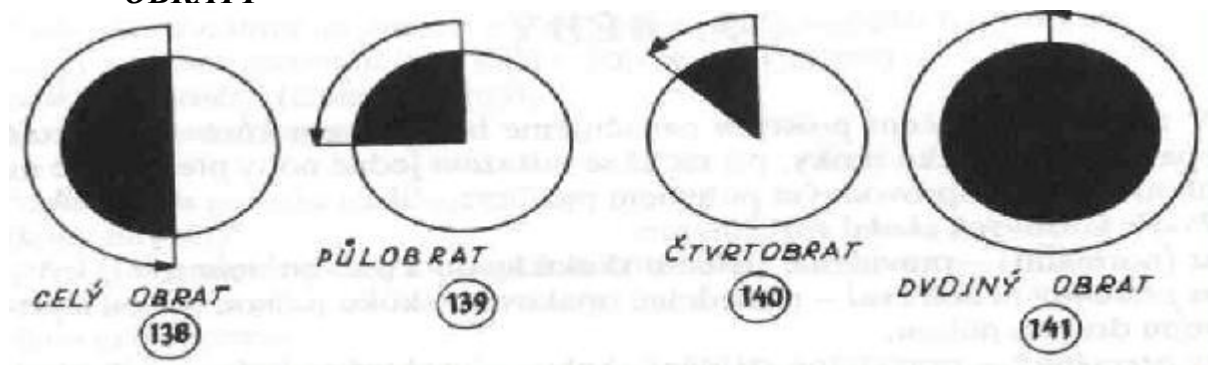
135. stoj spojný-poskok (výskok) se skrčením zánožmo (tj. výskok přípatmo)

136. vzpor ležmo-poskok (současný odraz rukama i nohama-poloha se naměnění)

137. vzpor ležmo-odrazem rukama vzpor stojmo



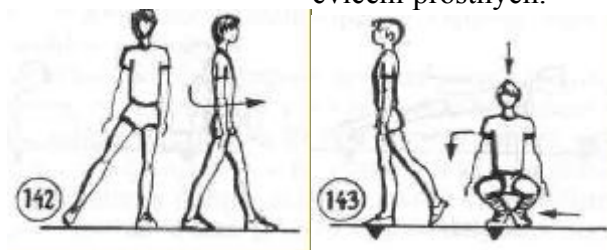
OBRATY



Obraty jsou otáčivé pohyby celého těla kolem podélné osy, prováděné vpravo nebo vlevo. Lze je provádět ve všech polohách i při všech pohybech cvičení prostných.

Podle úhlové míry obratu rozeznáváme:

- 138. celý obrat - otočení o 180°
- 139. půlobrat - otočení o 90°
- 140. čtvrtobrat - otočení o 45°
- 141. dvojný obrat - otočení o 360°

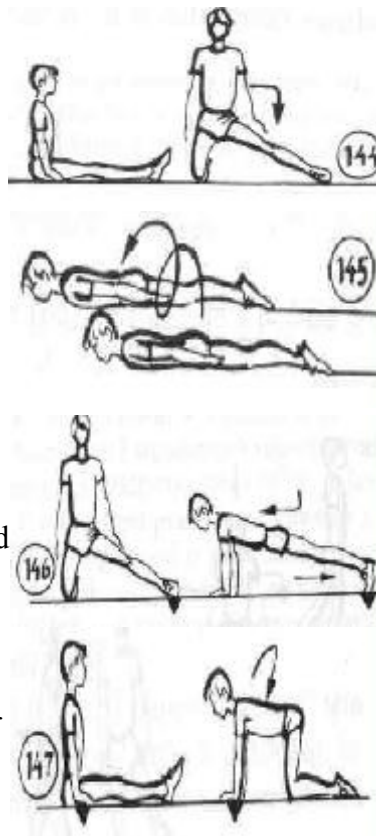


Kombinací uvedených názvů obrátů odvozujeme i ostatní potřebné názvy jako např. třičtvrtěobrat (135°), jedenapůlobrat (270°).

V tělocvičné praxi se setkáváme s názvem vrut, což znamená otočení těla o 360° ; popřípadě o jeho násobky či zlomky. Proto je třeba si uvědomit, že např. půlvrut odpovídá v názvosloví cvičení prostných celému obratu a dvojný vrut čtyřnásobnému obratu.

Při obratech kolem jedné ruky (jednoruč) je zapotřebí uvést nejen směr vpravo nebo vlevo, ale i ruku, kolem které se otáčíme, na které jsme opření - pravoruč nebo levoruč, např. vzpor vzadu ležmo - celým obratem vlevo levoruč vzpor ležmo.

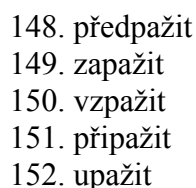
- 142. stoj úložný pravou-půlobratem vlevo stoj rozkročný levou vpřed
- 143. stoj zánožný levou-přinožením levé a půlobratem vlevo dřep
- 144. sed-půlobratem vpravo klek úložný levou
- 145. leh na břiše-převal vlevo (tj. plynulý dvojný obrat opět do lehu na břiše)
- 146. klek úložný levou-půlobratem vpravo a přinožením pravé vzpor ležmo
- 147. sed-celým obratem vpravo pravoruč vzpor klečmo



POLOHY A POHYBY PAŽÍ NAPJATÝCH

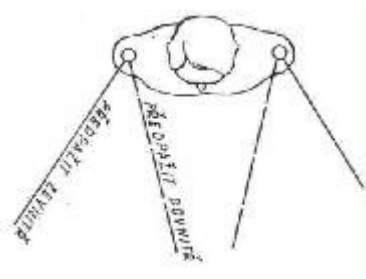
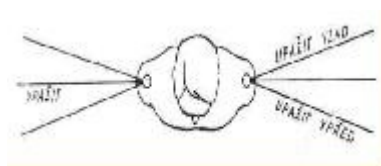
Při úplném popisu musíme ovšem nejdříve uvést polohu nebo pohyb celého těla a teprve potom pohyb nebo polohu paže (paží), nohy (nohou), trupu, hlavy, např. sed zkřížený, levou přes - upažit, dlaně vpřed. Vyplývá-li poloha částí těla z celkové polohy nebo pohybu, popis se zbytečně nerozvádí, např. stoj spatný - rozumí se připažit.

Pohyby a polohy paží napjatých - jde o pohyby a polohy, při nichž je předloktí a záloktí v přímce. Pohyby jsou prováděny v ramenním kloubu. Základem popisu je určení směru paže (paží) vzhledem k poloze či pohybu celého těla. Základní názvy jsou:

[illegible]

Základní názvy je možno doplňovat dalšími výrazy, pomocí nichž lze popsat pohyby paží ve směrech šikmých, dvoj šikmých a vychýlených. Pro směry šikmé odchýlené od pasové roviny o úhel 45° , používáme názvy vzhůru a dolů, pro směry vychýlené, tj. směry odchýlené o menší úhel, názvy povýš a poníž.

Pro směry šikmé odchýlené od roviny bočné, tj. ve vzpažení, předpažení a zapažení, používáme názvy zevnitř a dovnitř, při souhlasném směru paží vlevo a vpravo.



OBLOUKY A KRUHY PAŽEMI

Oblouk je pohyb paže nebo paží po kruhové dráze od 180° do necelých 360°. Pohyb po celém kruhu nazýváme kruh, při opakování pohybu kroužení.

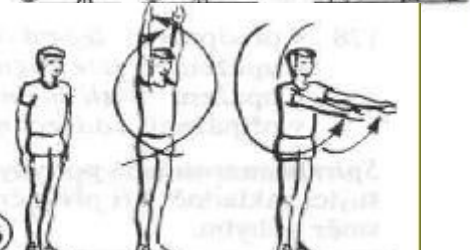
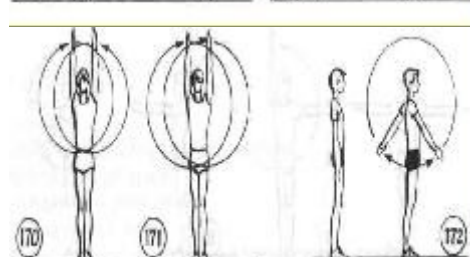
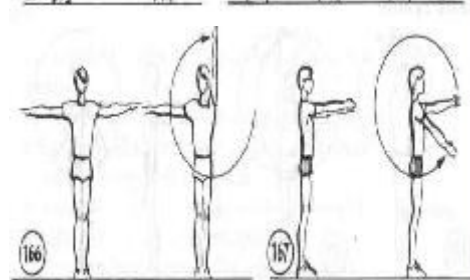
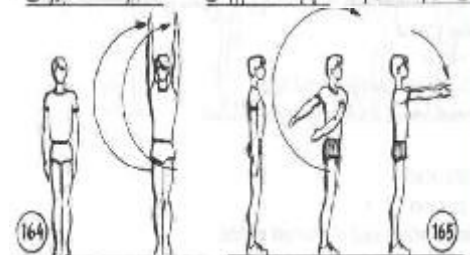
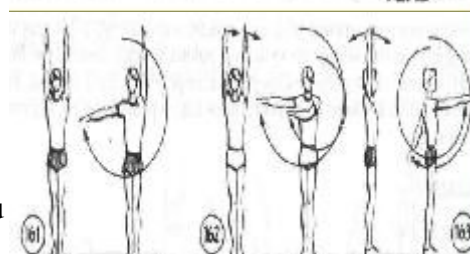
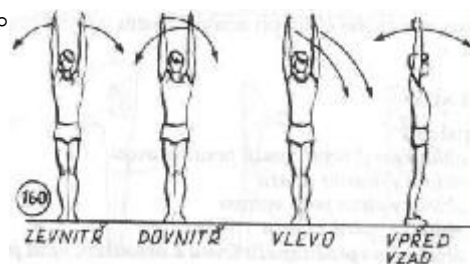
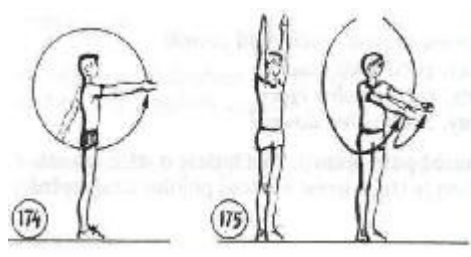
Pro správný popis je třeba znát výchozí polohu a rovinu, ve které bude pohyb probíhat, a směr začátku pohybu (obr. 160). Výslednou polohu uvádíme jen u oblouků nebo u pohybů složených z kruhů a oblouků, které končí v jiné poloze, než pohyb začal.

Oblouky a kruhy v rovině pasové jsou proveditelné jen pokrčením paží. V popisu je podle potřeby označujeme jako vodorovné.

Oblouky popisujeme v sedmém pádě s určením směru pohybu a s uvedením výsledné polohy.

Kruhy popisujeme v prvním pádě s označením směru. Pohyb končí vždy ve stejné poloze, z níž začal, proto výslednou polohu v popise neuvádíme. Při opakování kruhů uvedeme jejich počet, nebo není-li pohyb omezen, použijeme názvu kroužení.

161. ze vzpažení obloukem dovnitř upažit poníž levou
162. ze vzpažení oblouky vlevo paže vpravo
163. ze vzpažení obloukem vpřed zapažit levou a obloukem vzad předpažit pravou
164. z připažení oblouky vpravo vzpažit
165. z připažení oblouky vzad po pravé straně těla předpažit
166. z upažení obloukem dolů vzpažit levou
167. z předpažení obloukem vzhůru předpažit dolů pravou
170. ze vzpažení kruhy dovnitř (rozumí se jeden kruh oběma pažemi)
171. ze vzpažení kruhy vlevo
172. z připažení kroužení levou vzad a pravou vpřed
174. z předpažení kruh vzhůru levou
175. ze vzpažení oblouky zevnitř a připažením předpažit
176. z připažení oblouky dovnitř vzpažit a oblouky vzad předpažit



POLOHY A POHYBY PAŽÍ SKRČENÝCH

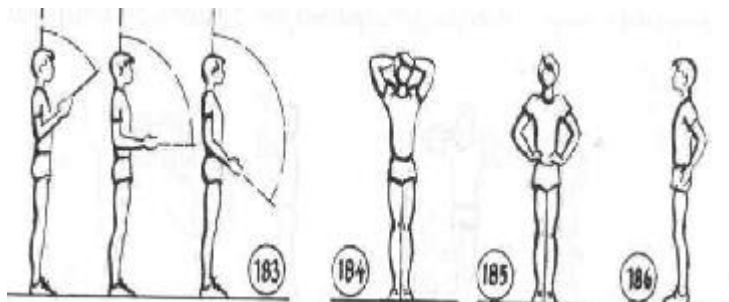
Pohyby paží krčením se dějí především v kloubu loketním (změnou vzájemné polohy předloktí a záloktí), v mnoha případech také v kloubu ramenním. Název těchto pohybů tvoří slovesa určující velikost úhlu mezi předloktím a záloktím a příslovce vyjadřující výslednou polohu záloktí (přípona -mo), popř. i určení směru předloktí.

Pro míru krčení, tj. velikost úhlu v loketním kloubu, užíváme názvů (obr. 183):

skrčit - úhel je menší než 90°

pokrčit - úhel je asi 90°

mírně pokrčit - úhel je větší než 90°



184. skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl

185. pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

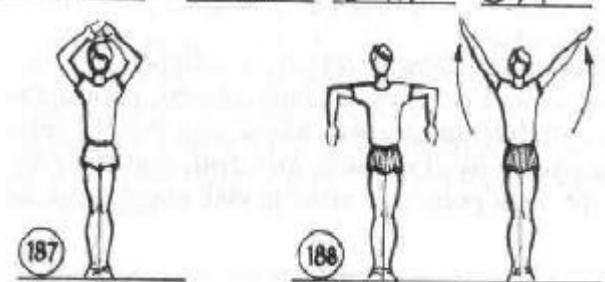
186. mírně pokrčit zapažmo poníž levou, předloktí vpřed dolů

187. pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru dovnitř, dlaně vpřed

188. pokrčit upažmo, předloktí svisle dolů-vzpažit zevnitř

189. skrčit zapažmo, předloktí rovně vpřed-skrčit upažmo, ruce nad rameny

190. pokrčit předpažmo, předloktí vzhůru-skrčit předpažmo dolů levou, předloktí vzhůru-mírně pokrčit zapažmo poníž pravou předloktí dolů



Způsob popisu dalších pohybů napjatými pažemi vychází většinou z již poznaného postupu a z užívaných názvů. Jde především o kroužení pažemi, osmy pažemi, spirály pažemi, točení pažemi, kmitání pažemi, komíhání pažemi, vlnovky pažemi. Směr u těchto pohybů popisujeme vždy dvěma příslovci.

177. (z předpažení) malé kruhy dolů dovnitř

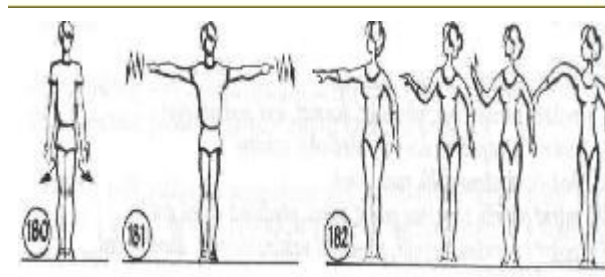
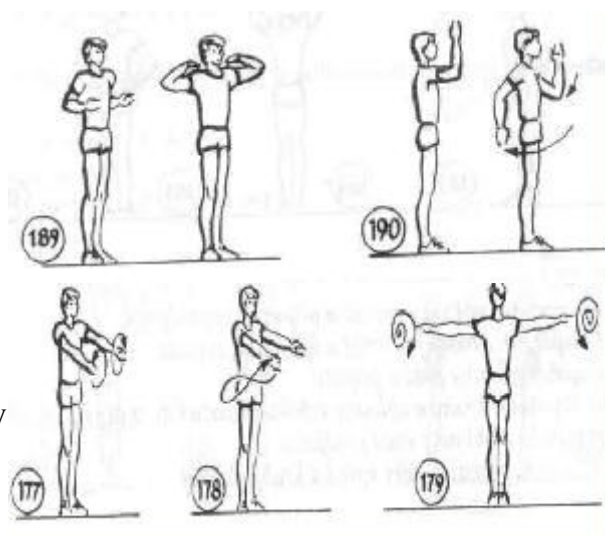
178. (v předpažení) ležatá čelná osma pravou, začít dolů zevnitř

179. (v upažení) spirály vpřed dolů

180. (v připažení) otočit paže dlaněmi vpřed

181. (v upažení) hmitání vzhůru a dolů

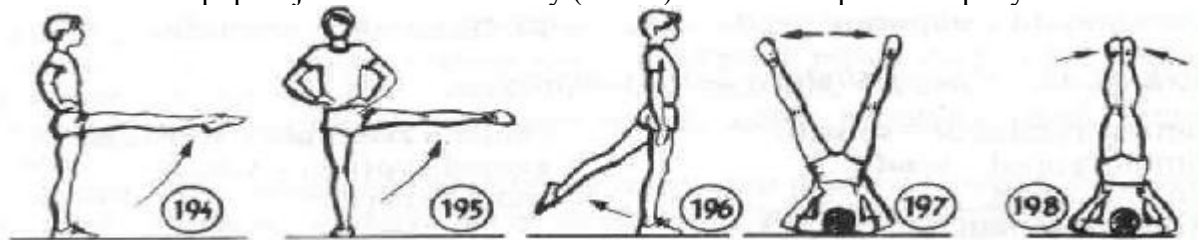
182. (v připažení) vlnovkami stranou upažit



POLOHY A POHYBY NOHOU NAPJATÝCH

Názvosloví pohybů a poloh nohou je obdobné jako u paží. Rozsah pohybu v jednotlivých směrech je však více omezen anatomickými možnostmi těla.

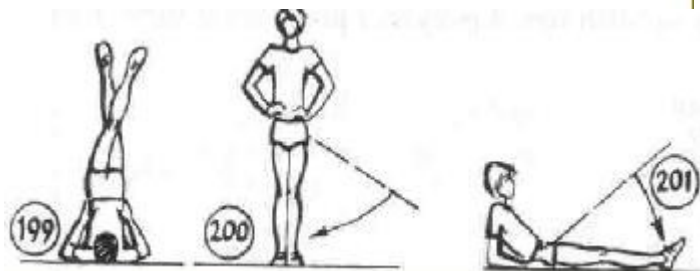
Jde o pohyby a polohy, při nichž je stehno a bérce v přímce. Pohyby jsou prováděny v kyčelním kloubu. Základem popisu je určení směru nohy (nohou) vzhledem k poloze či pohybu celého těla.



Základní názvy jsou:

- 194. přednožit
- 195. unožit
- 196. zanožit
- 197. roznožit
- 198. snožit
- 199. zkřížit

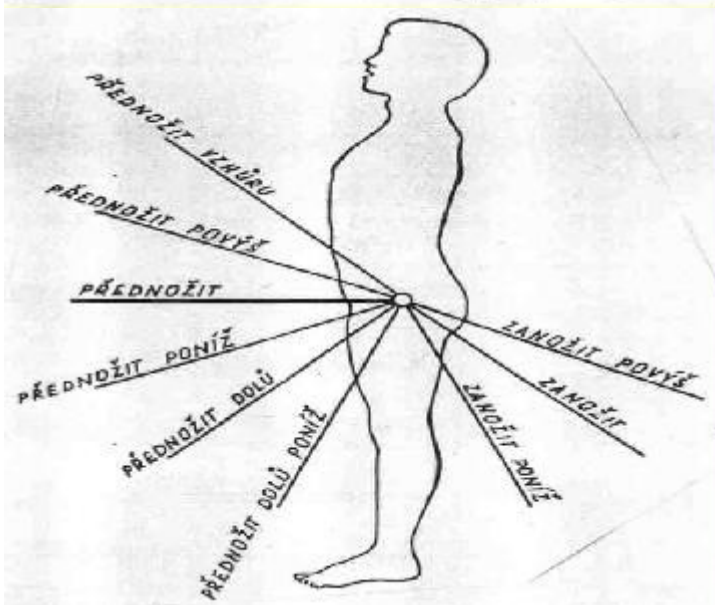
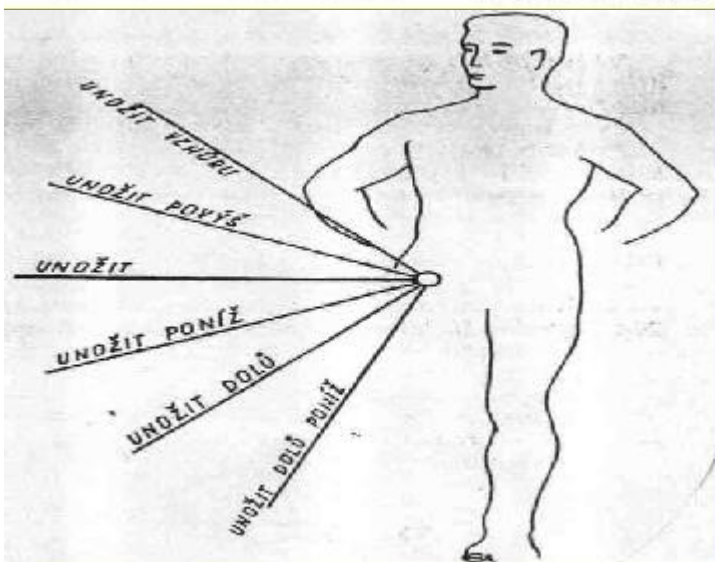
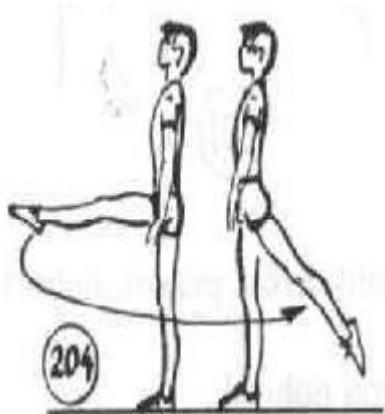
- 200. přinožit
- 201. spustit



Tyto základní názvy lze doplnit dalšími výrazy, případně vzájemně kombinovat:

- vpřed-vzad
- vzhůru-dolů
- povýš-poníž
- vpravo-vlevo
- zevnitř-dovnitř

- 204. přednožit levou- obloukem zevnitř,
- zanožit levou



POLOHY A POHYBY NOHOU SKRČENÝCH

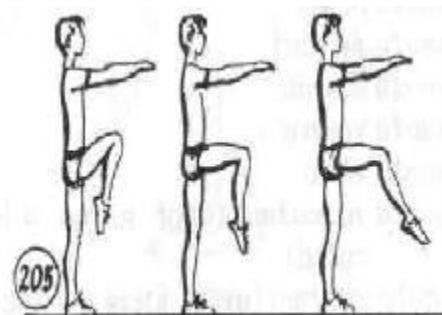
Název pohybů nohou krčením tvoří slovesa určující velikost úhlu mezi bérce a stehnem a příslovce vyjadřující výslednou polohu stehna (přípona -mo), popř. i určení směru bérce a polohy chodidla.

Pro míru krčení, tj. velikost úhlu v kloubu kolenním, užíváme názvů (obr. 205):

skrčit - úhel je menší než 90°

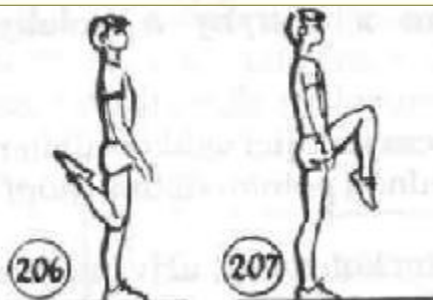
pokrčit - úhel je 90°

mírně pokrčit - úhel je větší než 90°



Pro vyjádření výsledné polohy stehna užíváme názvů:

přinožmo, přednožmo, únožmo, zánožmo, roznožmo, snožmo, popř. s dalším upřesněním směru, stejně jako u pohybů nohou napjatých pomocí výrazů: vzhůru - dolů, zevnitř - dovnitř, vpřed - vzad apod. (viz pohyby nohou napjatých).



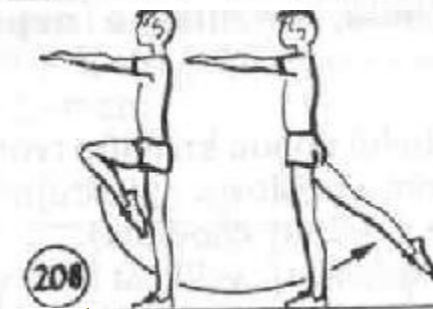
206. skrčit přinožmo pravou-bérec vzad vzhůru

207. skrčit přednožmo pravou vzhůru, bérec dolů

208. skrčit přednožmo pravou-zvolna zanožit pravou

209. pokrčit únožmo pravou, bérec dolů-napnout pravou

210. skrčit zánožmo pravou-skrčit přednožmo pravou

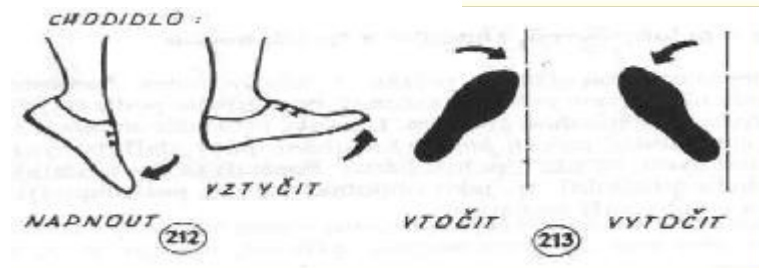
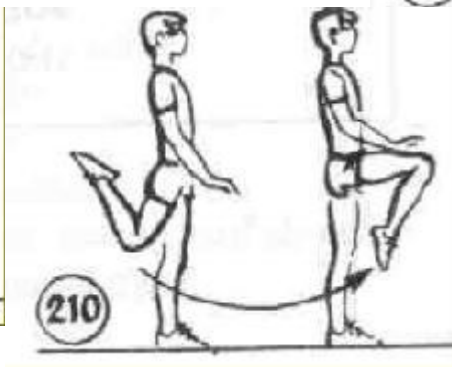
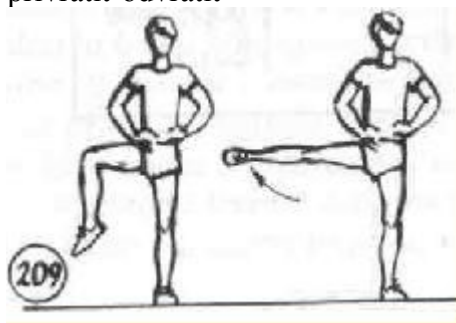


Přehled názvů pro pohyby chodidla a špiček nohou:

napnout-vztyčit (obr. 212)

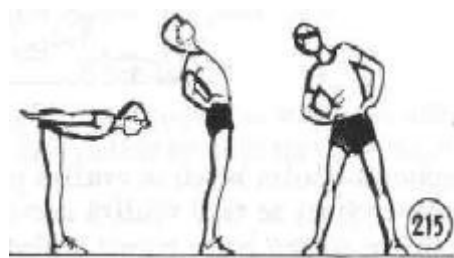
vtočit-vytočit (obr. 213)

přivrátit-odvrátit



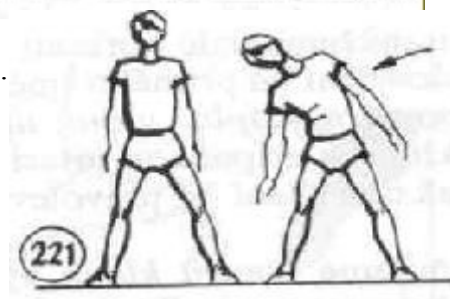
POLOHY A POHYBY TRUPU

Pohyby trupu jsou relativně samostatné pohyby, tj. bez účasti končetin a hlavy. Někdy častěji se vyskytují klony a točení, dále kroužení a kmitání trupem a rozsahem omezené, ale samostatně popisované pohyby páteře a pánve.



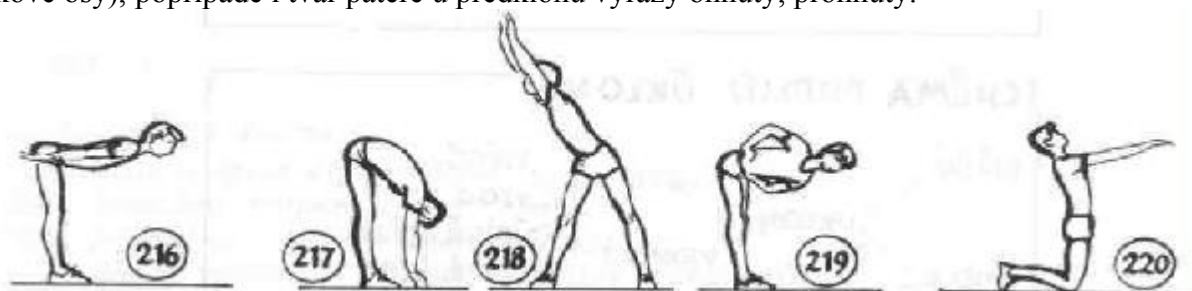
Klony trupu

Klony jsou pohyby, při nichž se trup odklání od délkové osy těla. Rozsah pohybu je dán především pohyblivostí páteře. Základem popisu je určení směru využitím příslušných předpon - předklon, záklon, úklon (v němž je nutno určit stranu) vlevo nebo vpravo (obr. 215)



I u předklonu a záklonu můžeme dále upřesnit směr pomocí výrazu vlevo či vpravo, což znamená odchýlení od přímého směru vpřed či vzad o úhel 45° na příslušnou stranu, nebo výrazy úplně vlevo, úplně vpravo, což znamená odchýlení o úhel 90° . V úklonech případnou rotaci trupu vyjadřujeme výrazy vpřed či vzad, což znamená odchýlení od pravolevého směru o úhel 45° .

Pokud je třeba, upřesňujeme i míru klonu výrazy mírný, hluboký (za obvyklé provedení považujeme u předklonu vodorovnou polohu trupu, u úklonu a záklonu odchýlení o úhel 45° délkové osy), popřípadě i tvar páteře u předklonů výrazy ohnutý, prohnutý.



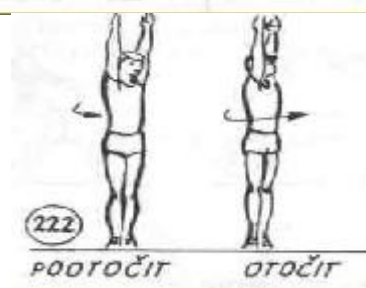
216. předklon

217. hluboký ohnutý předklon

218. mírný prohnutý předklon úplně vpravo

219. předklon s pootočením trupu vpravo

220. (v kleku) záklon



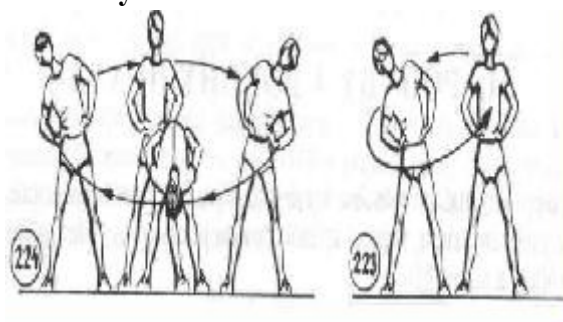
Točení trupu jsou rotační pohyby trupu kolem délkové osy

222. pootočit (45°), otočit (90°)

Kroužení trupem označujeme do 360° jako oblouk, 360° jako kruh.

223. kroužení trupem vlevo vzad

224. předklon-kruh trupem vpravo



Hmítání trupem jsou rozsahem malé opakující se pohyby do klonu (např. hmity předklonmo), nebo v klonu (např. hmity v předklonu)

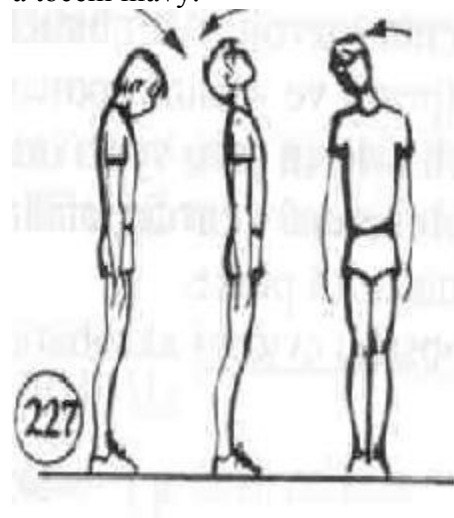
POLOHY A POHYBY HLAVY

Jde o pohyby malého rozsahu, které jsou svým charakterem podobné pohybům a polohám trupu, proto i způsob popisu je obdobný. Především jde o klony hlavy a točení hlavy.

Klony hlavy

Přehled názvu klonů hlavy (obr. 227)

- Předklon hlavy
- předklon hlavy vlevo nebo vpravo
- předklon hlavy úplně vlevo nebo úplně vpravo (obličej je přivrácen k základně)
- předklon hlavy s pootočením vlevo nebo vpravo
- předklon hlavy vlevo nebo vpravo s pootočením vlevo nebo vpravo. Před příslušný název můžeme uvést podle potřeby výraz mírný.



Záklon hlavy - teoreticky pro něj platí stejný výběr i řazení výrazů jako u předklonů, včetně používání výrazu mírný, ale obličej je obrácen směrem rovně či šikmo vzhůru.

Úklon hlavy

úklon hlavy vlevo nebo vpravo

úklon hlavy vlevo nebo vpravo vpřed nebo vzad

Točení hlavy

Přehled názvů

otočit hlavu vlevo nebo vpravo

pootočit hlavu vlevo nebo vpravo (tj. asi o úhel 45°)

otočit hlavu zpět

Při popisování kroužení hlavou je třeba uvést směr začátku pohybu, např. kruh hlavou vpravo vzad, kroužení hlavou vlevo vpřed. U kývání hlavou označujeme směr pohybu, např. kývání hlavou vlevo a vpravo nebo vpřed a vzad.

U poloh jsou názvy v zásadě shodné s názvy pohybů hlavy. Příslušné sloveso nahrazujeme příčestím trpným, např. hlava předkloněna, hlava pootočena vlevo, hlava zakloněna vlevo a pootočena vpravo. Nejobvyklejší poloha hlavy je vyjádřena názvem hlava rovně.

CVIČENÍ AKROBATICKÁ - POHYBY CELÉHO TĚLA

PÁDY

Za akrobatická cvičení považujeme obtížná cvičení, která technikou provedení přesahující obsah cvičení prostných zejména v požadavcích na úroveň speciálního vývoje pohybových schopností - obratnosti, síly a pohyblivosti.

V názvosloví akrobatických cvičení jsou využívány jednak klasické názvy gymnastické, jednak názvy přenesené z profesionální artistiky a názvy značkové, tak jak je přináší gymnastická praxe.

Pády jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je přechod z vyšších poloh do nižších uskutečňovaný působením tíhy těla.

Podle směru pohybu rozlišujeme:

pády vpřed, vzad, stranou-vlevo, vpravo (pokud jsou proveditelné)

Podle tvaru páteře rozlišujeme:

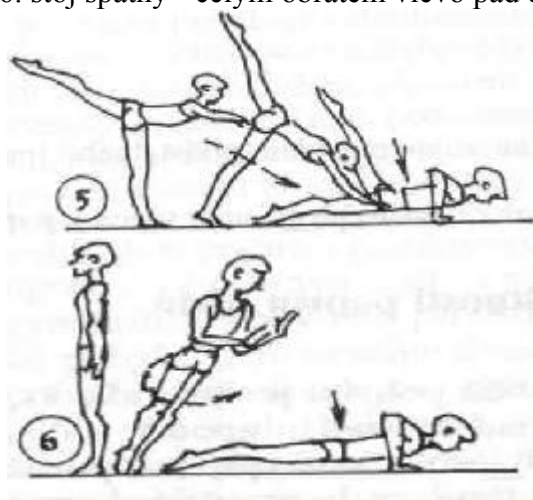
pády prohnutě, toporně, schýleně

Zvláštnosti popisu pádů

Průběh pohybu je zpravidla vyjádřen sedmým pádem podstatného jména pád (pádem vzad... apod.).

Pády prováděné vpřed se považují za obvyklé, proto směr vpřed v popisu neuvádíme.

1. stoj spatný - pádem klik ležmo
2. dřep - vzlykem a pádem vzpor ležmo
3. dřep - pádem vzad stoj na lopatkách
4. sed - pádem vzad stoj na lopatkách skrčmo
5. váha předklonmo na pravé - pádem klik ležmo - zanožit levou
6. stoj spatný - celým obratem vlevo pád do kliku ležmo



SCHEMA POPISU

výchozí poloha	průběh pohybu	výsledná poloha
stoj spatný	pádem	klik ležmo
dřep	pádem vzad	stoj na lopatkách
klek - pokrčit zá- pořmo ruce ve- dle těla	pádem prohnu- tě	lehnout na břicho

METY

Mety v akrobacii jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je přechod nohama nad základnou přes myšlenou spojnici rukou na základně.

Mety uskutečňujeme švihovým pohybem dolních končetin, a to buď odrazem od základny, nebo kružným pohybem nad základnou

Podle rozsahu a dráhy pohybu rozlišujeme:

výšvihy - nohy (noha) se zvedají nad spojnici dohmatu a stejnou dráhou se vrací zpět

přešvihy - nohy (noha) přecházejí nad spojnicí dohmatu zpravidla z podporů vpředu do podporů vzadu nebo naopak

kola - nohy (noha) provádějí kružné pohyby v podporu nad základnou

stříže - nohy provádějí protisměrné pohyby nad základnou přes spojnici dohmatu

7. vzpor dřepmo spojný-výšvih skrčmo

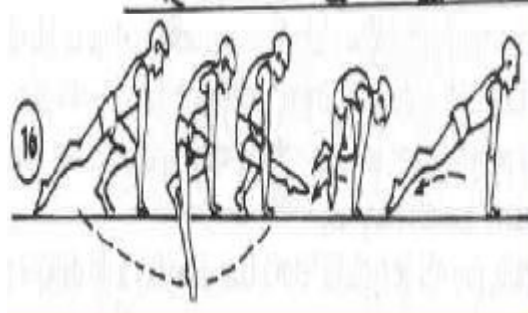
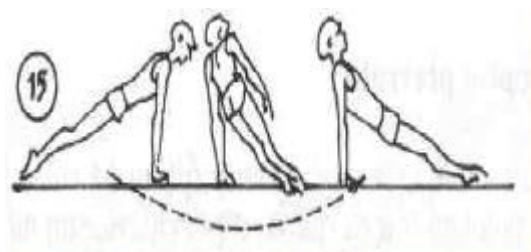
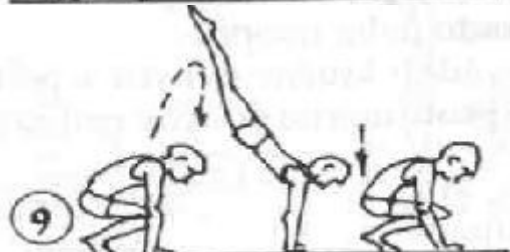
9. vzpor dřepmo spojný-výšvih zánožmo

10. vzpor ležmo-přešvihem skrčmo vzpor vzadu ležmo

13. vzpor ležmo-přešvihem roznožmo vně přednos roznožmo vně

15. vzpor ležmo-přešvihem odbočmo vpravo vzpor vzadu ležmo

16. vzpor dřepmo únožný pravou-kolo únožmo pravou do vzporu ležmo



PŘEVRATY

Převraty jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je převrácení těla kolem pravolevé a nebo předozadní osy.

Podle tvaru těla a opory o základnu rozlišujeme:

kotouly - tělo se přetáčí s postupným oporem jednotlivých částí trupu o základnu; kotouly lze provádět skrčmo, schylmo, toporně nebo prohnutě

překoty - tělo se přetáčí vysazeně oporem rukama, předloktím nebo hlavou o základnu

přemety - tělo se přetáčí toporně (prohnutě) oporem rukama (ruky) nebo předloktími o základnu

salta - tělo se přetáčí bez opory o základnu, a to buď skrčmo, schylmo, toporně nebo prohnutě.

Podle směru převratu rozlišujeme:

převraty vpřed, vzad, stranou

SCHEMA POPISŮ

výchozí poloha	průběh pohybu	výsledná poloha
vzpor dřepmo spojný	kotoul (vpřed)	do výponu spoj- ného- vzpažit
sed	kotoul vzad	do vzporu stojmo rozkročného
přemetový poskok	přemet	(do stoju)

18. z chůze odrazem střídnož, kotoul do stoju spatného

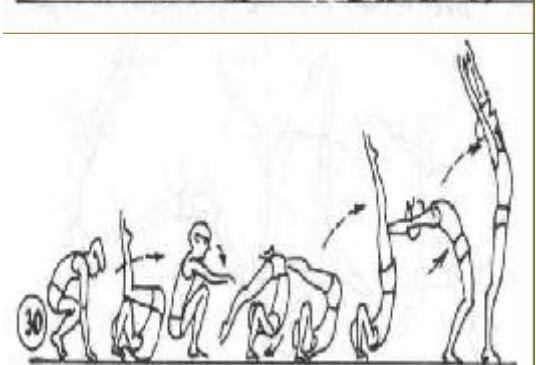
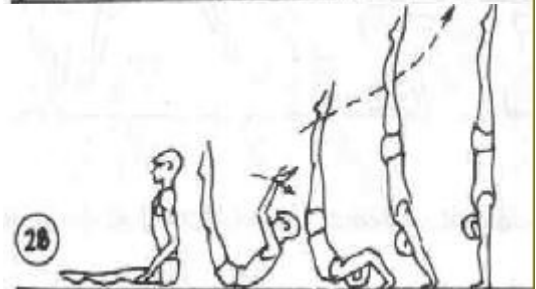
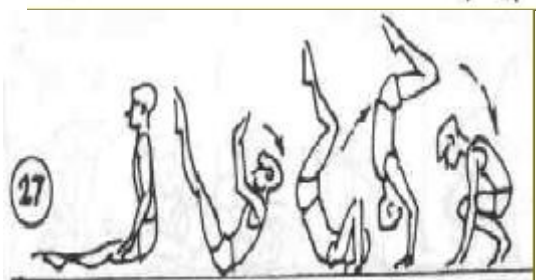
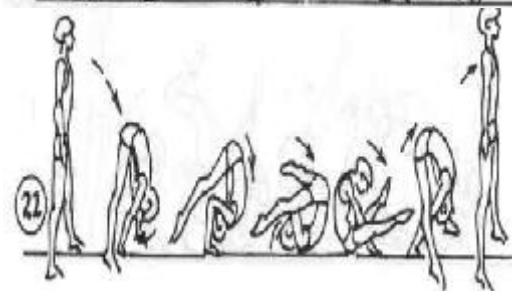
19. dřep spojný-kotoul skrčmo (rozumí se do dřepu spojného)

22. stoj rozkročný-kotoul (rozumí se do stoju rozkročného)

27. sed-kotoul vzad skrčmo do vzporu dřepmo spojného

28. sed-kotoul vzad do stoju na ruku

30. vzpor dřepmo spojný-kotoul a kotoul vzklopmo do stoju spatného-vzpažit



PŘEVRTY - PŘÍKLADY

Zvláštnosti popisu převratů

Do převratů řadíme i tzv. polopřevraty, při nichž může být při přetáčení vpřed výchozí polohou stoj na ruce, stoj na hlavě, stoj na předloktích, sed nebo leh vznesmo (např. ze stoje na ruce přemet). Při přetáčení vzad mohou být uvedené polohy naopak polohami výslednými (např. přemet vzad do stoje na ruce).

Pro polopřevraty prováděné z lehu vznesmo nebo ze stoje na hlavě do stoje nebo do kleku (či sedu) používáme zvláštního názvu vzklopka. Tvoří-li vzkopkový pohyb druhou fázi kotoulu, používáme názvu kotoul vzklopmo.

32. stoj na hlavě-vzklopka (překot) do stoje spatného-vzpažit

33. stoj rozkročný-upažit-přemet vlevo

34. přemetový poskok-přemet do výponu spojitného-vzpažit

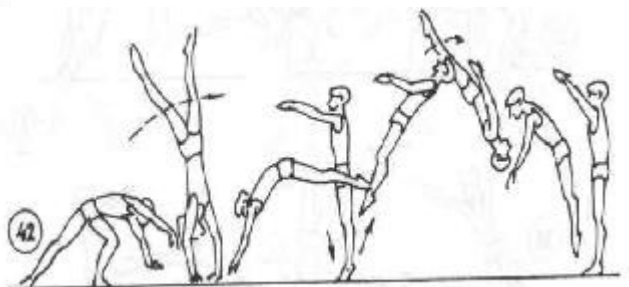
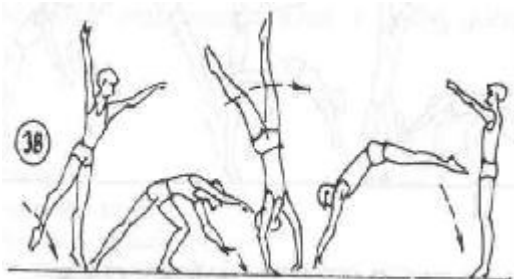
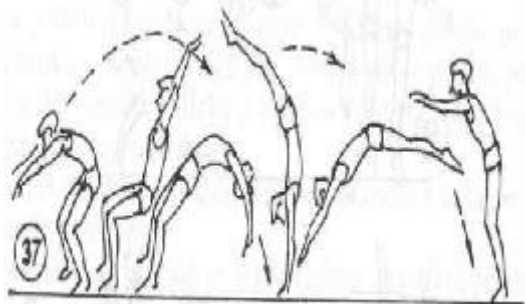
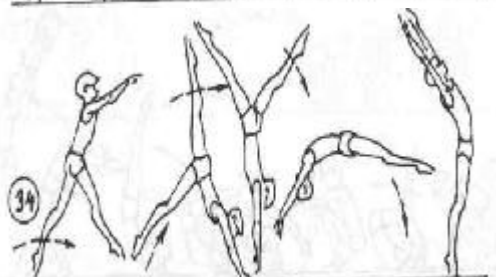
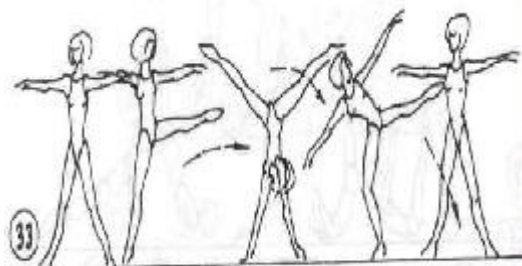
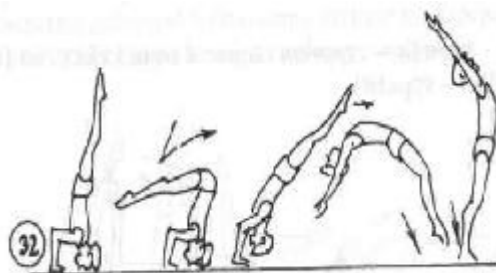
37. úzký podřep rozkročný-ohnutý předklon-odrazem snožmo přemet vzad

38. rondát (přemet stranou s půlobratem zády ke směru pohybu)

39. z rozběhu odrazem snožmo salto skřemčo

41. stoj spojitný-odrazem snožmo salto vzad skřemčo

42. rondát-salto vzad prohnutě



AKROBATICKE SKOKY

Akrobatické skoky jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny.

Mezi akrobatické skoky řadíme takové pohybové činnosti, při jejichž letové fázi nedochází k převrácení těla. Skoky, které jsou součástí převratů (salt), považujeme za neoddělitelnou složku těchto pohybových činností, a proto je zvlášť ne vy členíme. Výjimku mohou tvořit některé polopřevraty.

Od poskoků ve cvičení prostných se akrobatické skoky liší technickou složitostí, rozpětím a rozsahem pohybu.

Skoky jsou zpravidla doprovázeny pohybem paží, nohou a trupu.



Podle účasti nohou na skoku rozlišujeme: akrob. skoky - odrazem obounož, odrazem jednonož

Podle směru skoků rozlišujeme: akrobatické skoky - na místě, vpřed, vzad, stranou

Pro mnohé skoky se ustálily značkové názvy.

43. skok prohnutě-vzpažit

44. skok přípatmo-vzpažit zevnitř

45. skok s přednožením roznožmo-předpažit dolů zevnitř

46. skok prohnutě s roznožením-vzpažit zevnitř

47. skok s roznožením pravou vpřed-upažit

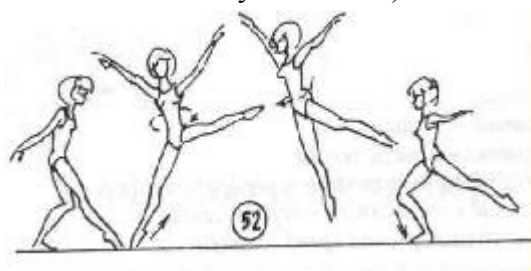
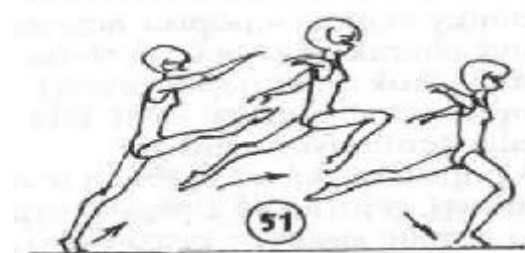
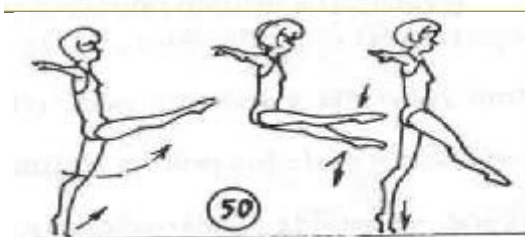
48. čertík (skok střížný přednožmo skrčmo)

49. odrazem levé nůžkový skok (skok střížný přednožmo)

50. odrazem levé příklepový skok pravou v přednožení

51. odrazem levé jelení skok (skok vpřed se skrčením přednožmo pravou s doskokem na pravou)

52. odrazem pravé kadetový skok (skok s přednožením stříž zánožmo s celým obratem)



CVIČENÍ AKROBATICKÁ - POLOHY CELÉHO TĚLA

ROVNOVÁŽNÉ POSTOJE A KLEKY

Rovnovážné postoje jsou statické polohy těla ve stoji (výponu), v podřepu nebo dřepu, prováděné nejčastěji na jedné noze. Celkovou polohu těla dotváří poloha volné nohy, poloha trupu a paží.

Do rovnovážných kleků zařazujeme takové polohy, které se od kleků ve cvičení prostných liší především větší labilitou nebo technickou náročností. Názvy odvozujeme podle stejných zásad jako u kleků ve cvičení prostných.

Zvláštnosti popisu rovnovážných postojů

Pro takové rovnovážné postoje, při nichž je na jednu stranu vychýlen trup a na opačnou stranu dolní končetina, je zpravidla užíván značkový název váha.

Je-li stojná noha pokrčena, je třeba to v popisu vyjádřit (váha předklonmo v podřepu na levé). Rovněž je třeba vyjádřit vychýlení trupu do šikmé polohy, míru klonu a směr zanožené nohy.

53. váha předklonmo na levé (rozumí se pravá v zanožení)

54. váha úklonmo na pravé (rozumí se levá v unožení)

55. váha záklonmo na pravé (rozumí se levá v přednožení)

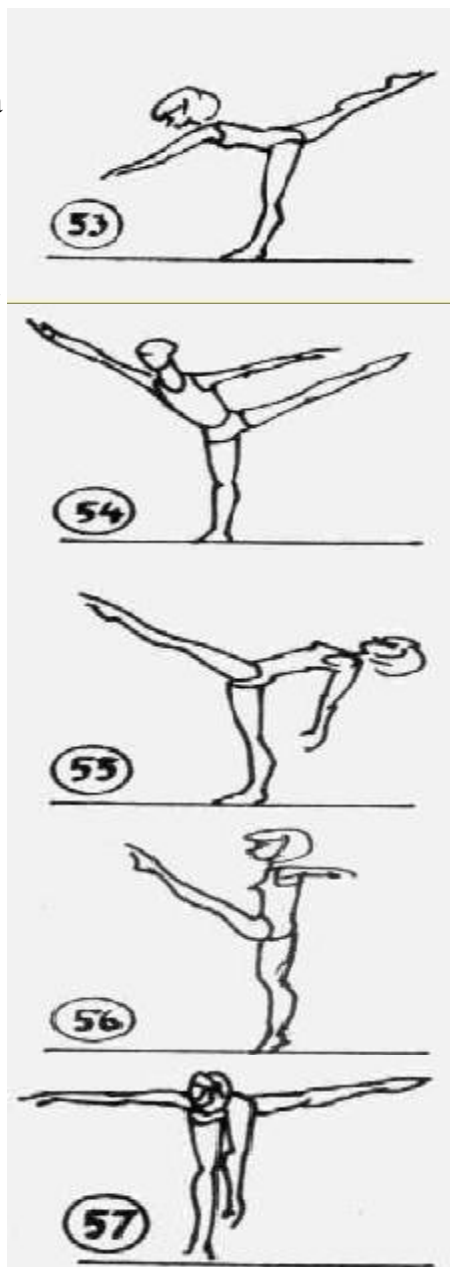
56. výpon na pravé - přednožit vzhůru levou - upažit

57. stoj na pravé - předklon - unožit levou - upažit pravou - předpažit levou

58. klek rozkročný - hluboký záklon - vzpažit zevnitř, ruce na základně

59. klek přednožný pravou - záklon - vzpažit zevnitř

60. klek zanožný levou - hrudní záklon - upažit



AKROB. CVIČENÍ V SEDU A LEHU

Akrobatická cvičení v sedu jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně hýžděmi nebo vnitřní nebo zadní stranou stehen.

Do akrobatických cvičení v lehu zařazujeme takové polohy celého těla v lehu, které vyžadují zvláštní dovednost a velkou kloubní pohyblivost, a tím i značný rozsah pohybu v kyčelních kloubech

61. sed - přednožit povýš - upažit

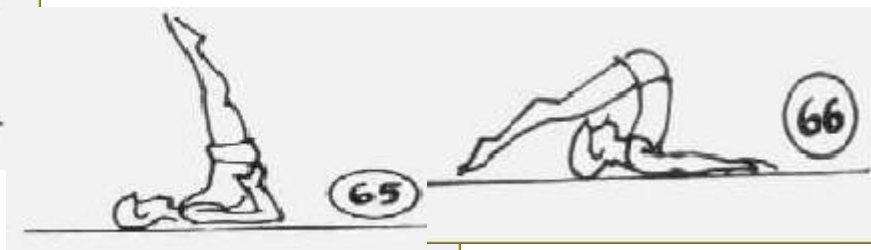
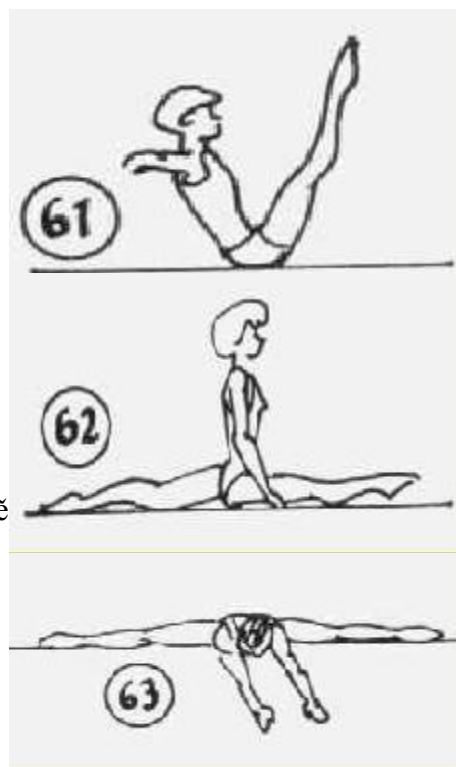
62. sed roznožný pravou vpřed (rozštěp bočný)

63. sed roznožný - hluboký předklon - vzpažit, ruce na základně (placka)

64. lež na břiše - zanožit - prohnutý záklon - vzpažit, dlaně vpřed

65. stoj na lopatkách

66. hluboký lež vznesmo



AKROBATICKÁ CVIČENÍ V PODPORU

Do akrobatických cvičení v podporu řadíme především podpory prosté. Jsou to takové podpory, při nichž tělo spočívá na základně rukama nebo částmi paží.

Do akrobatických cvičení v podporu řadíme i některé obtížnější polohy podporů smíšených, tj. takových podporů, při nichž tělo spočívá na základně částmi paží a ještě jinou částí těla.

V názvosloví akrobatických cvičení v podporu se v průběhu stoletého vývoje ustálily některé značkové názvy cvičebních prvků, které náleží do trvalého pohybového fondu gymnastických sestav. Jde zejména o názvy: stoj na ruce, stoj na hlavě, stoj na předloktí a další. Pojem stoj tak vedle svého prvotního významu - označit vzpřímenou polohu těla spočívající chodidly na základně - ještě význam další, užívaný pro označení polohy těla hlavou dolů v podporech.

67. stoj na hlavě

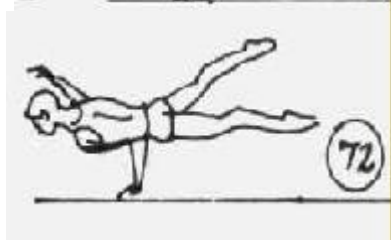
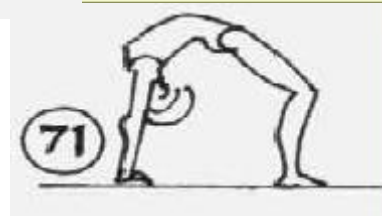
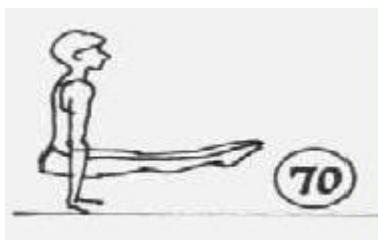
68. stoj na ruce

69. stoj na ruce roznožmo, levou vpřed

70. přednos ve vzporu

71. most (vzpor vzadu stojmo provedený vzpažením)

72. váha oporem o levý loket roznožmo



CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Gymnastická cvičení na nářadí jsou pohybové činnosti, při nichž se na speciálních konstrukcích překonává vnitřními silami hmotnost vlastního těla.

V současné době rozlišujeme dvojí druh nářadí - závodní a ostatní tělocvičné zařízení uzpůsobené k provádění gymnastických cvičení. Závodní nářadí je dáno olympijskými disciplínami mužů a žen, tak jak se ustálily zhruba od padesátých let tohoto století.

Mužské disciplíny tvoří: konstrukce gymnastické podlahy, kůň našíř, kruhová konstrukce, kůň naděl, bradla a hrazdová konstrukce.

Ženské disciplíny tvoří: kůň našíř pro přeskok, bradlová konstrukce, kladina a konstrukce gymnastické podlahy.

Těmito nářadími jsou dnes vybaveny všechny specializované tělocvičny, doplněné dalším speciálním zařízením (jámy, různé trenažéry a pomocné nářadí).

Nespecializované tělocvičny, tj. školní tělocvičny, tělocvičny tělovýchovných jednot, bývají vybaveny kromě některých typů hlavního nářadí sériové výroby ještě dalšími, sloužícími k využívání nejrůznějších prostředků základní gymnastiky.

Jsou to: trampolína, trampolínka, bedna, lavička, žebřík, průlezky, šplhací lana nebo tyče a další.

Uspořádání pohybového obsahu cvičení na nářadí

1. Visy (a pohyby do visů)
2. Podpory (a pohyby do podporů)
3. Sedy (a pohyby do sedů)
4. Ručkování, lezení, šplhání
5. Komíhání
6. Obraty
7. Přechody z poloh nižších do poloh vyšších. (výmyky - vzepření)
8. Toče
9. Mety
10. Převraty
11. Přechody z poloh vyšších do poloh nižších

1a. VISY PROSTÉ

Visy jsou pohyby celého těla na nářadí, jejichž hlavním znakem je působení na nářadí tahem zdola.

Rozdělení visů:

Podle spočinutí částí těla na nářadí rozlišujeme:

- visy prosté - tělo visí na nářadí jen za paže nebo jen za nohy
- visy smíšené - tělo visí na nářadí buď za paže a současně za nohy (visy závěsem), nebo visí jen za paže a nohy se opírají o základnu nebo o nářadí (visy oporem).

Podle polohy těla vzhledem k nářadí rozlišujeme:

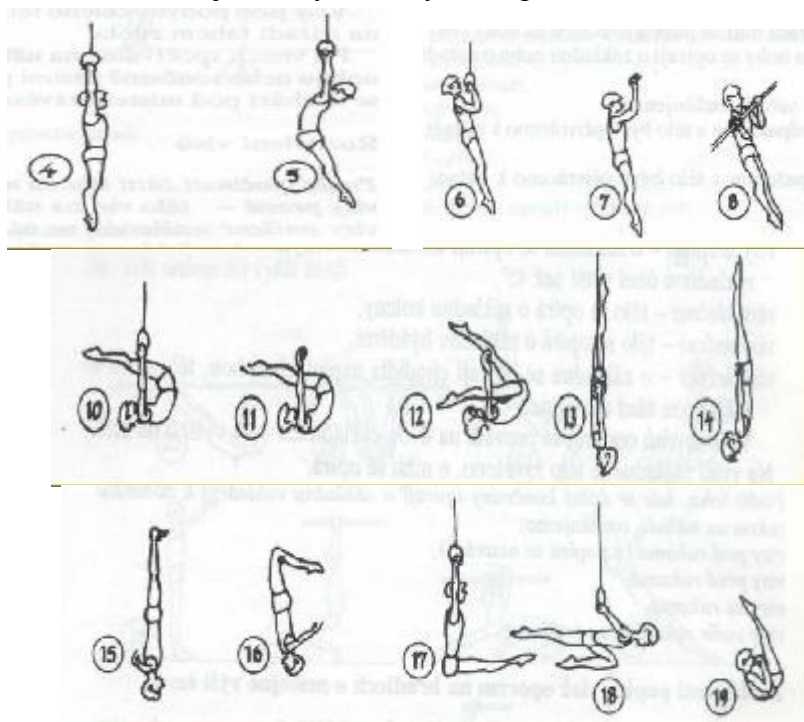
- visy vpředu - zaujímají se předpažením a tělo bývá přivraceno k nářadí přední částí trupu nebo nohou,
- visy vzadu - zaujímají se zapažením a tělo bývá přivraceno k nářadí zadní částí trupu nebo nohou.

Podle toho, jsou-li při visech za ruce paže napjaté nebo skrčené rozlišujeme:

- svis - paže jsou napjaté
- shyb - paže jsou skrčené
- mírný shyb - paže jsou pokrčené

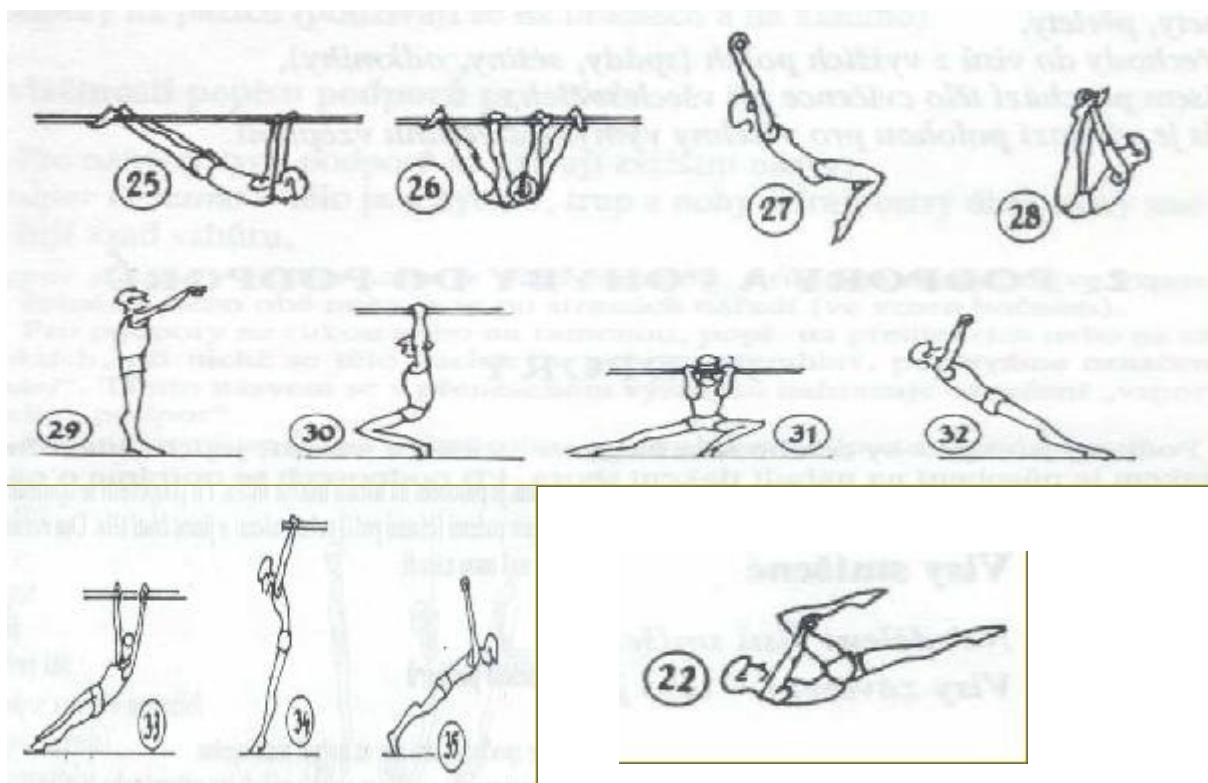
Obvyklé jsou visy za ruce nebo v podkolení, možné jsou visy za nártu, za zápěstí a v loktech, ale v praxi se vyskytují zřídka.

4. svis
5. svis vzadu
6. shyb
7. mírný shyb
8. shyb dvojhmatem, levá podhmat
10. svis vznesmo
11. svis vznesmo vzadu
12. svis vznesmo jízmo
13. svis střemhlav
14. svis střemhlav vzadu
15. vis za nártu
16. vis v podkolení
17. přednos ve svisu
18. váha ve svisu vzadu, skrčit přednožmo pravou
19. shyb vznesmo podhmatem



1b. VISY SMÍŠENÉ

visy závěsem - tělo visí na nářadí buď za paže a současně za nohy (v pokolení, za paty, za nártý)
visy oporem - tělo visí jen za paže a nohy se opírají o základnu nebo o nářadí (stojmo, podřepmo, dřepmo, klečmo, sedmo, ležmo)



- 22. svis závěsem v pravém podkolení
- 25. svis vzadu vnitřním závěsem za nártý roznožmo
- 26. svis podhmatem závěsem za nártý roznožmo
- 27. svis na vyšší žerdi závěsem v podkolení na nižší
- 28. svis oporem o chodidla roznožmo
- 29. svis stojmo (za rukama)
- 30. svis dřepmo
- 31. shyb dřepmo únožný pravou, čelem k nářadí
- 32. svis ležmo (před rukama)
- 33. svis ležmo vedle rukou vpravo
- 34. svis vzadu stojmo vnitřním
- 35. svis vzadu ležmo (za rukama)

2. PODPORY

Podpory jsou polohy celého těla na gymnastickém nářadí, jejichž hlavním znakem je působení na nářadí tlakem shora.

Rozdělení podporů

- podpory prosté - tělo se opírá o nářadí jen pažemi nebo částí paží
- podpory smíšené - tělo se opírá o nářadí pažemi (částí paží) a ještě jinou částí těla (nohama, hýžděmi). Stojmo, dřepmo, klečmo, sedmo, ležmo.

Podle polohy těla vzhledem k nářadí rozlišujeme:

podpory vpředu - nářadí se nachází před tělem,

podpory vzadu - nářadí se nachází za tělem,

podpory po stranách - nářadí se nachází po stranách těla (bradla, kruhy).

Podle paží: vzpor, klik, mírný klik, p. na předloktích, p. na záloktích, p. na pažích

39. vzpor

40. klik

41. mírný klik

42. podpor vznesmo na pažích

43. vzpor (vpředu)

44. vzpor vzadu

45. vzpor jízmo

46. stoj na ramenou

47. stoj na rukou

48. stoj na záloktích

49. přednos ve vzporu

50. vzpor, skrčit přednožmo vzhůru

51. stoj na pažích čelně

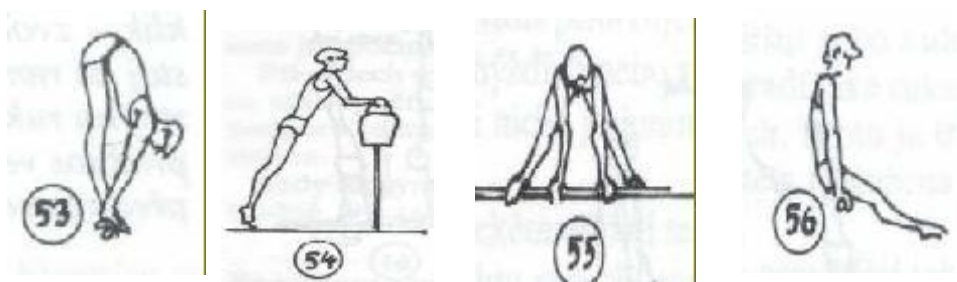
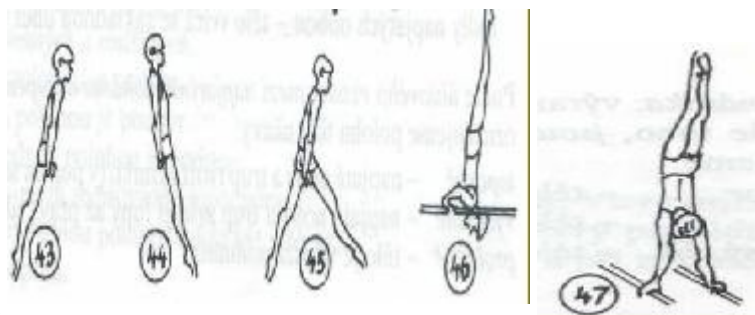
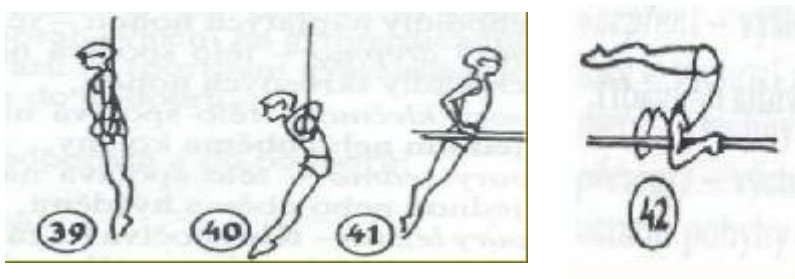
52. podpor na záloktích v pokrčení
upažmo

53. vzpor stojmo

54. dohmatem na madla mírný klik výponmo

55. vzpor stojmo rozkročný

56. vzpor sedmo



3. SEDY

Sedy jsou polohy celého těla na gymnastickém nářadí, jejichž hlavním znakem je spočinutí na nářadí hýžděmi, vnitřní nebo zadní částí stehen.

Při sedech se zpravidla přidržujeme nářadí také rukama, hlavní tíha cvičence však spočívá na hýždích nebo stehnech.

Rozdělení sedů

sedy obounož - na nářadí spočívají obě hýždě (stehna)

sedy jednoноž - na nářadí spočívá jedna hýždě (stehno), druhá noha může být volně po straně nářadí.

Podle vzájemné polohy nohou v sedu rozlišujeme:

sedy snožné - sedy obounož, při nichž jsou nohy po celé délce spojeny

sedy roznožné - sedy obounož, při nichž jsou nohy od sebe oddáleny

sedy zkřížené - sedy obounož, při nichž jsou nohy překříženy

sedy nožné - sedy, při nichž je hmotnost těla přenesena převážně na jednu hýždi (noha je skrčena nebo pokrčena), druhá noha zpravidla napjatá, může být volně po straně nářadí.

Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérceem rozlišujeme:

sedy - (s nohama napjatýma)

sedy pokrčmo - stehna svírají s bérceem tupý úhel

sedy skrčmo - stehna svírají s bérceem ostrý úhel

64. vzpor jízmo pravou

65. sed jízmo pravou

66. sed na pravé pokrčmo uvnitř

67. sed skrčmo bočně

68. sed roznožný bočně, chodidla na základně

69. sed - upažit

70. sed jízmo čelně pravou, upažit

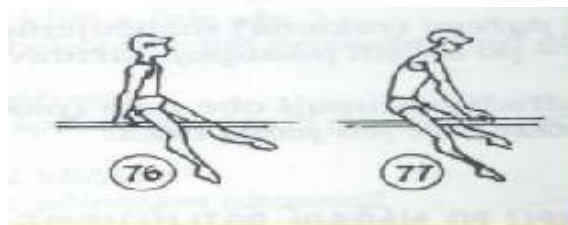
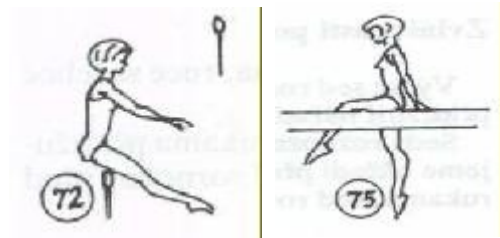
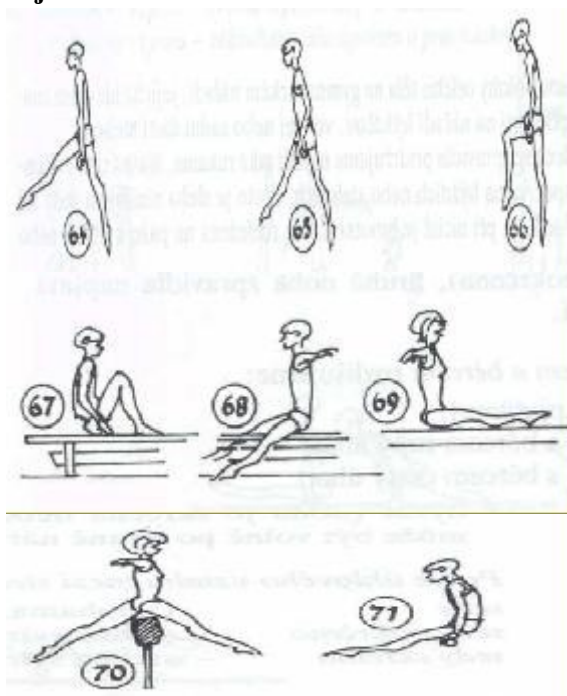
71. sed (rozumí se snožný s nohama napjatýma, ruce se přidržují nářadí)

72. sed na nižší žerdi

75. sed na levé pokrčmo bočně, pravá v prodloužení trupu

76. sed roznožný před rukama

77. sed roznožný za rukama



4. RUČKOVÁNÍ, LEZENÍ, ŠPLHÁNÍ

Ručkování, lezení a šplhání jsou pohyby celého těla na nářadí, jejichž hlavním znakem je postupování po nářadí pomocí paží nebo pomocí paží a jiných částí těla.

Ručkování je postupování po nářadí jen pomocí paží (rukou).

Lezení je postupování po nářadí pomocí paží a nohou.

Šplhání je ručkování nebo lezení na spínacím nářadí (lana, tyče).

PODLE SMĚRU POSTUPU PO NÁŘADÍ ROZLIŠUJEME



Podle způsobu postupu po nářadí pažemi (rukama) rozlišujeme:

ručkování střídnuř - po nářadí postupuje střídavě pravá a levá ruka

ručkování souřuř - po nářadí postupují obě ruce současně

ručkování jednoruř - po nářadí postupuje jen jedna ruka

Ručkování střídnuř v podporu nebo ve visu lze provádět:

dosahováním - jedna ruka postupuje v daném směru, druhá se k ní přisunuje přesahováním - obě ruce postupují střídavě v daném směru

79. ručkování s dosahováním

80. ručkování s přesahováním

81. šplhání kličkou

82. šplhání přírazem obounož

83. šplhání přírazem chodidla

84. šplhání bez přírazu

85. mírný shyb na štěřinách - ručkování vzad souřuř

86. svis čelně na štěřině - ručkování vlevo střídnuř s dosahováním

87. svis čelně na štěřině - ručkování souřuř vpravo

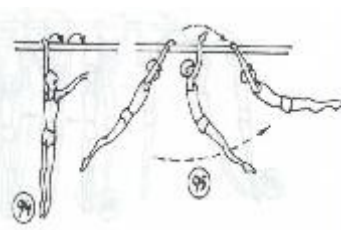
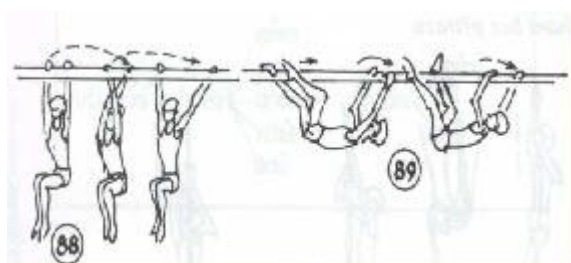
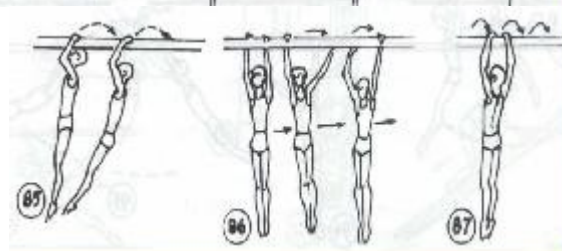
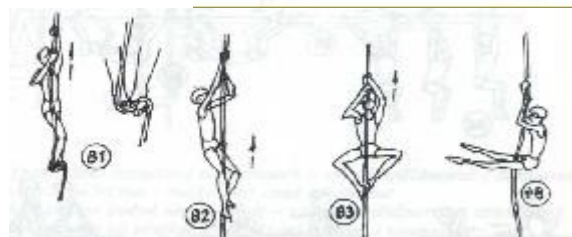
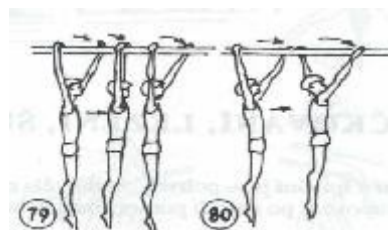
88. svis na žerdí, skrčit přednožmo ručkování vlevo střídnuř s přesahováním

89. svis závěsem za paty roznožmo vně - lezení vzad střídnož s přesahováním

93. vzpor - ručkování souřuř kmihem klicmo (tj. s přechodem do kliku a zpět do vzporu)

94. svis na levé - ručkování vpravo levoruř

95. svis na štěřinách - ručkování souřuř předkmihem



5. KOMÍHÁNÍ

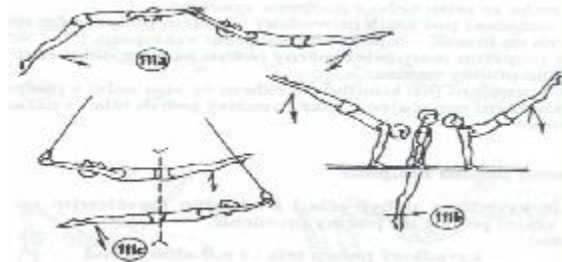
Komíhání je pohyb celého těla, jehož hlavním znakem je kyvadlový pohyb ve visu nebo v podporu. Komíhání se uskutečňuje ve visu kolem pevné nebo pohyblivé osy dohmatu na nářadí, nebo v podporu kolem podepřené pevné nebo pohyblivé osy ramenní.

Ke komíhání řadíme také houpání, tj. kyvadlový pohyb těla i s nářadím (uskutečňuje se zpravidla na kruzích).

111a) komíhání kolem pevné osy dohmatu ve visu

111b) komíhám kolem pohyblivé osy ramenní ve vzporu

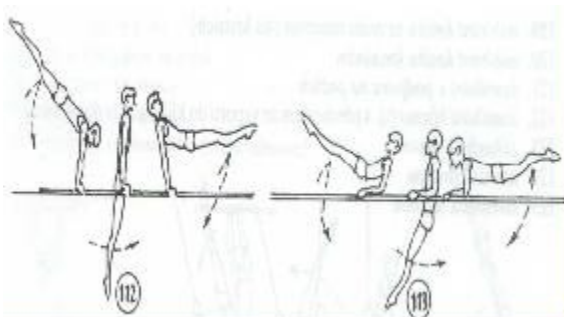
111c) komíhání kolem zavěšené pohyblivé osy dohmatu ve visu



Kmih je označení pro jeden kyvadlový pohyb těla z jedné krajní polohy ve visu nebo v podporu do polohy protilehlé.

Rozlišujeme:

- předkmih - kyvadlový pohyb těla vpřed ve visu nebo v podporu,
- zákmi - kyvadlový pohyb těla vzad ve visu nebo v podporu
- kmih stranou - kyvadlový pohyb těla v rovině čelné ve visu nebo v podporu.



112. komíhání ve vzporu

113. komíhání v podporu na předloktích

114. komíhání s pouštěním hrazdy u zákmi

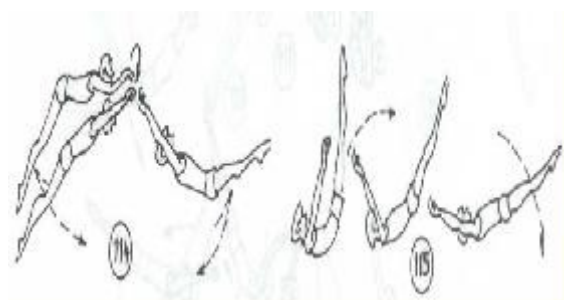
115. kmih podmetmo

116. nabírání kmihu přednožením a zanožením

117. nabírání kmihu shybem

132. houpání ve svisu vznesmo

133. houpání ve svisu střemhlav



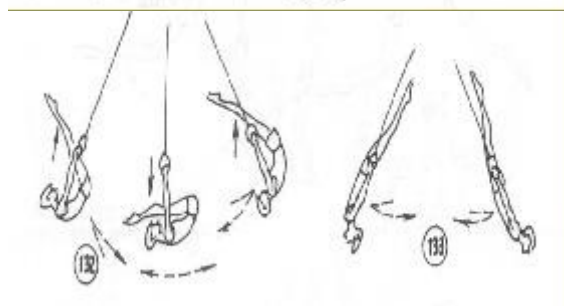
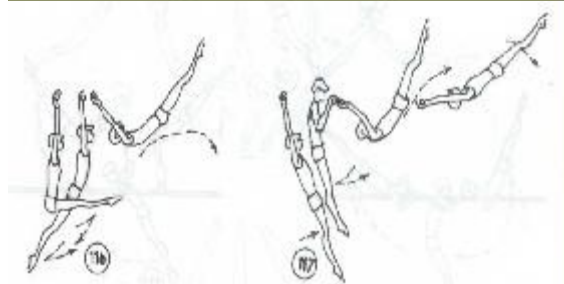
Hup je kyvadlový pohyb těla i s nářadím (zavěšeným na pevné ose) z jedné krajní polohy do polohy protilehlé.

Rozlišujeme:

předhup - kyvadlový pohyb těla i s nářadím vpřed

záhup - kyvadlový pohyb těla i s nářadím vzad

hup stranou - kyvadlový pohyb těla i s nářadím vlevo nebo vpravo.



6. Obraty

Obraty jsou pohyby celého těla na nářadí, jejichž hlavním znakem je otáčivý pohyb těla kolem délkové osy.

Podle míry obratu rozlišujeme:

čtvrtobrat - otočení těla o 45°

půlobrat - otočení těla o 90°

celý obrat - otočení těla o 180°

dvojný obrat - otočení těla o 360°

Podle způsobu provedení obratu rozlišujeme:

- obraty střídnuř - vyznačují se postupnou změnou hmatu jedné a druhé ruky

- obraty souruř - vyznačují se současným puštěním a současným znovu uchopením nářadí oběma rukama

- obraty jednoruř - vyznačují se pohybem kolem jedné paže.

Označení směru obratu.

Směr obrátů střídnuř a souruř označujeme příslovci vlevo nebo vpravo. Při obrazech jednoruř je nutné kromě směru určit i paži, kolem níž se obrat děje.

Na základě tohoto vztahu rozlišujeme obraty jednoruř:

- obraty vlevo levoruř - obrat kolem levé paže přední částí těla vlevo

- obraty vpravo pravoruř - obraty kolem pravé paže přední částí těla vpravo

- obraty vlevo pravoruř - obraty kolem pravé paže zadní částí těla vlevo

- obraty vpravo levoruř - obraty kolem levé paže zadní částí těla vpravo.

136. celý obrat vlevo levoruř ve visu (obrat vpřed)

137. celý obrat vpravo levoruř ve visu (obrat vzad)

138. vzpor-celý obrat vlevo střídnuř

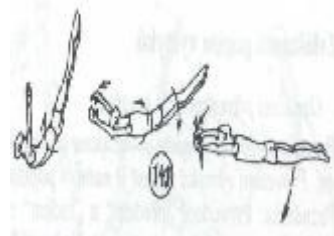
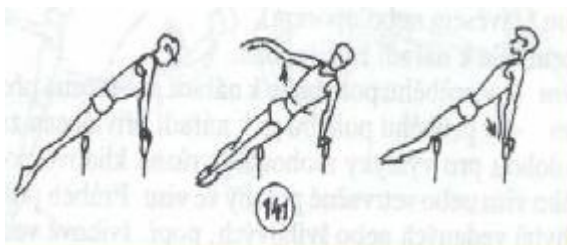
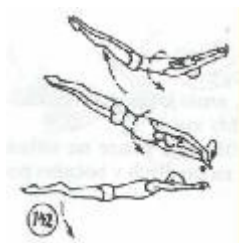
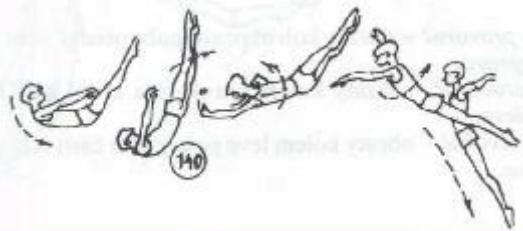
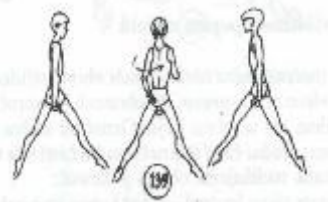
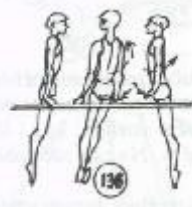
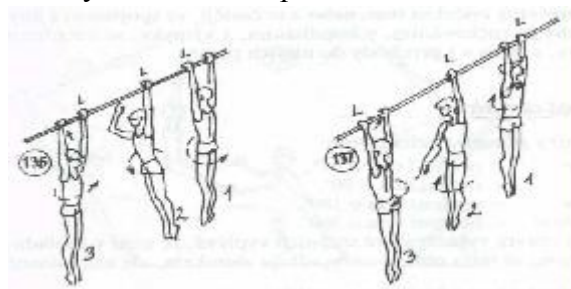
139. vzpor jízdo pravou-celý obrat vlevo souruř

140. podmet s celým obratem vlevo

141. vzpor ležmo čelně dohmatem na přední žerd'-celý obrat vpravo levoruř do vzporu vzadu ležmo

142. celý obrat vlevo souruř u předkmihi

143. kmihem podmetmo celý obrat vlevo levoruř do svisu dvojhmatem, levá podhmat



7. PŘECHODY Z POLOH NIŽŠÍCH DO POLOH VYŠŠÍCH

Výmyky a vzepření

Společné znaky: výmyky a vzepření jsou přechody z visu do podporu.

Odlišné znaky: výmyky jsou přechody z visu do podporu nebo podporem do visu nebo do stoje na zemi nohama napřed, vzepření jsou přechody z visu do podporu nebo z nižšího podporu do vyššího hlavou napřed.

Rozdělení výmyků:

výmyky visem prostým - přechod z visu do podporu je uskutečňován akcí paží, výmyky visem smíšeným - přechod z visu do podporu je uskutečňován akcí paží a nohou. výmyky předem - v průběhu pohybu je k náradí přivracena přední část těla, výmyky zadem - v průběhu pohybu je k náradí přivracena zadní část těla

Přemýk je název pro provedení výmyku bez dotyku náradí do stoje na rukou

Velvýmyk je provedení výmyku kmihem do vzporu na doskočné hrazdě a na bradlech o nestejně výši žerdí.

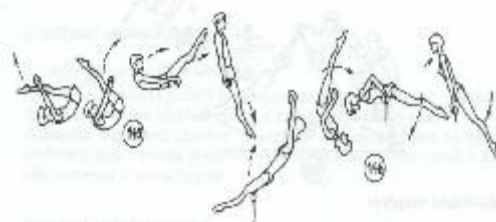
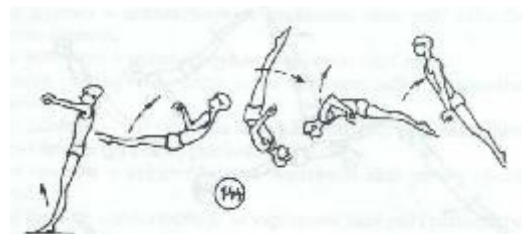
144. výmyk (předem do vzporu)

145. výmyk zadem

146. svis ležmo na vyšší žerdí - výmyk

149. z kmihu velvýmyk

150. z náskoku do prohnutého předkmihu přemýk zadem



Rozdělení vzepření:

vzepření visem prostým

vzepření visem smíšeným

vzepření podporem prostým

vzepření podporem smíšeným

vzepření předem

vzepření zadem

151. vzepření závěsem v podkolení

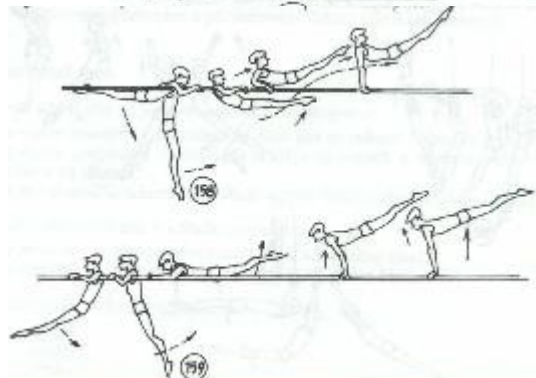
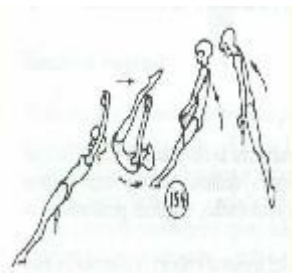
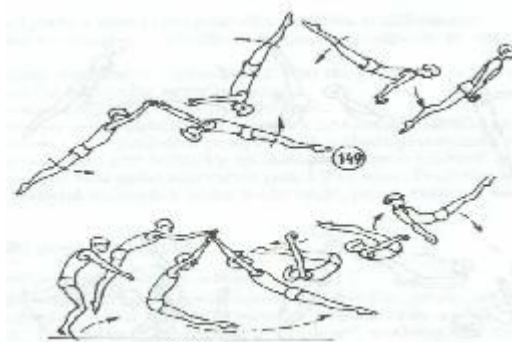
152. vzepření jízdmo pravou

154. vzepření vzklopno

158. vzepření předkmihem

159. vzepření zákmihem

162. vzepření zvolna souruč



8. TOČE

Toče jsou pohyby celého těla na nářadí, jejichž hlavním znakem je otáčivý pohyb těla kolem osy nářadí nebo kolem osy dohmatu.

Rozdělení točů:

toče visem prostým - přetáčení se děje jen na rukách nebo jen v podkolení

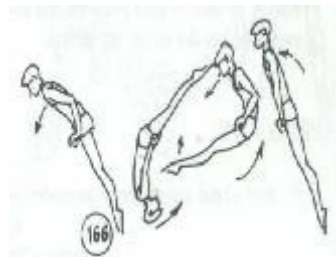
toče visem smíšeným - přetáčení se děje na rukách a závěsem nebo oporem nohou na nářadí

toče bez dohmatu rukama na nářadí - přetáčení se děje na přední části trupu.

Podle přivrácení těla k nářadí rozlišujeme:

toče předem - tělo je přivráceno k nářadí přední částí

toče zadem - tělo je přivráceno k nářadí zadní částí.



Podle směru pohybu rozlišujeme:

toče vpřed, vzad, stranou

Na tyčovém nářadí v rovině čelní rozlišujeme:

toče předem vpřed, toče předem

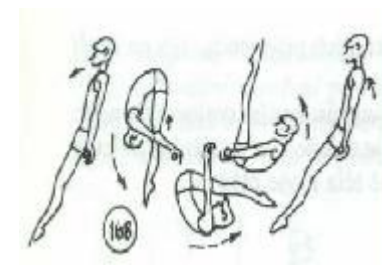
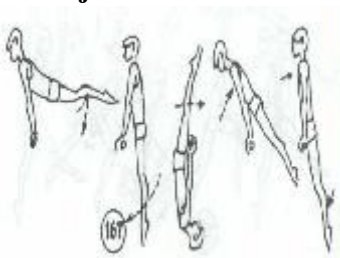
vzad, toče zadem vpřed, toče zadem
vzad

166. toč předem vpřed

167. toč předem vzad

168. toč zadem vpřed

169. toč zadem vzad

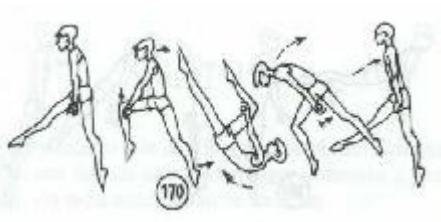
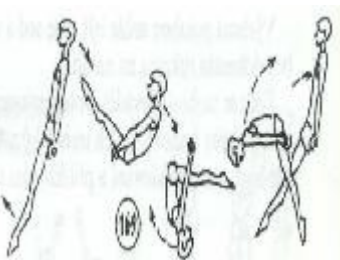


V popisu označení „předem“

vypouštíme, ostatní označení

důsledně uvádíme (tedy i směr
vpřed).

Přemýk je název pro provedení toče
bez dotyku nářadí do stoje na rukou,
do svisu nebo do stoje na zemi.



PŘÍKLADY

170. toč vzad závěsem v pravém
podkolení

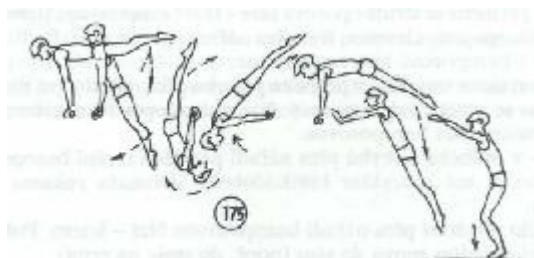
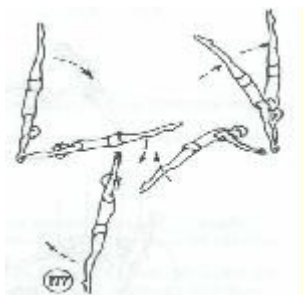
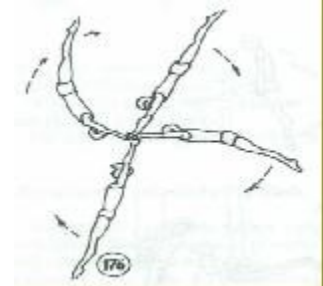
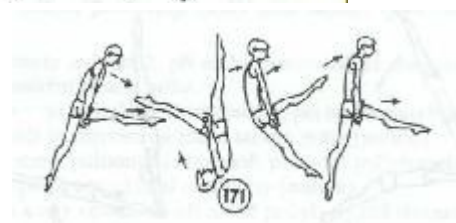
171. toč vpřed jízdmo pravou

172. toč vpřed zvolna

173 vzpor podhmatem - toč vpřed oporem o chodidla roznožmo

174. vzpor podhmatem - toč vpřed závěsem v nárttech roznožmo

175. vzpor - toč vzad do stoje na zemi



9a. METY

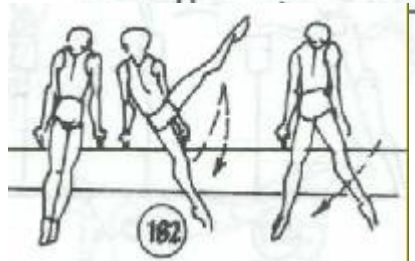
Metý jsou pohyby celého těla na nářadí, jejichž hlavním znakem je pohyb nohou v podporu nad nářadím nebo na nářadí nebo ve visu pod nářadím.

Přeskoky - v průběhu pohybu přes nářadí převládá trvání bezoporové fáze, fáze oporová má charakter krátkodobého dohmatu rukama na nářadí (odrazu). **Přelety** - tělo přechází přes nářadí bezoporovou fází - letem. Pohyb se děje z visu nad nářadím znovu do visu (pepř. do stoje na zemi).



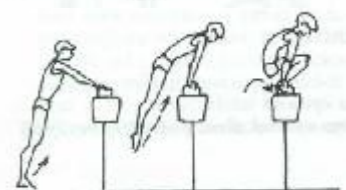
Podle rozsahu a dráhy pohybu rozlišujeme:

Výšvih - pohyb nohou nad nářadím a zpět do výchozí polohy

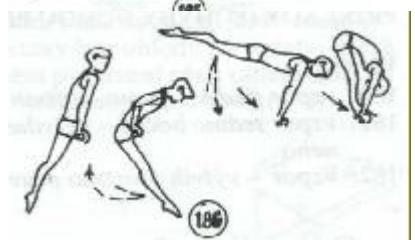


Výskok - pohyb těla ze stoje na zemi nebo z podporu prostého do postoje, kleku nebo smíšeného podporu na nářadí; mezi výskoky řadíme i náskok

Výsed - pohyb těla nebo nohou přes nářadí ze stoje na zemi nebo z podporu do sedu na nářadí



Sesed - pohyb těla nebo nohou přes nářadí ze sedu na nářadí do podporu nebo do stoje na zemi



Přešvih - pohyb nohou ze stoje na zemi nebo z podporu přes nářadí do podporu nebo do stoje na zemi

Kolo - kružný pohyb jedné nebo obou nohou z podporu nad nářadím do podporu nebo do stoje na zemi



Stříž - protisměrný pohyb nohou v podporu zkřížením nad nářadím

Výšvihy:

180. vzpor jízmo levou - výšvih odbočmo vpravo

182. vzpor - výšvih únožmo pravou

Výskoky:

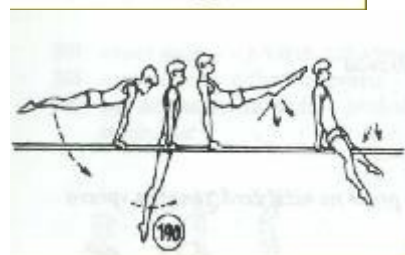
185. vzpor stojmo - výskok do vzporu dřepmo

186. vzpor - zášvihem výskok do vzporu stojmo

Výsedy:

188. vzpor na madlech - výsed únožmo pravou

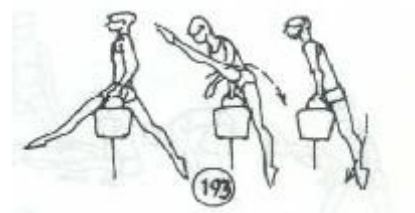
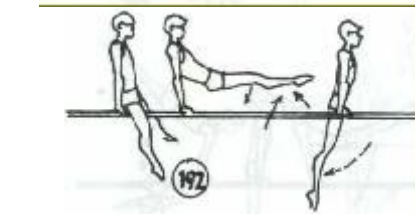
190. výsed roznožmo u předkmihu



Sesedy:

192. vzpor sedmo roznožný - sesed dovnitř

193. sed jízmo levou - sesed únožmo levou vzad



9b. METY

Přešvihy:

- 195. vzpor - přešvih únožmo pravou
- 198. vzpor - přešvih skrčmo pravou
- 200. z komihání ve vzporu zánožka
- 201. z komihání ve vzporu přednožka
- 202. vzpor na vyšší žerdi - dohmatem pravé na nižší žerd' zánožka vpravo

Kola:

- 206. vzpor - kolo únožmo pravou
- 211. vzpor vzadu na madlech - kolo odbočmo vpravo vzad

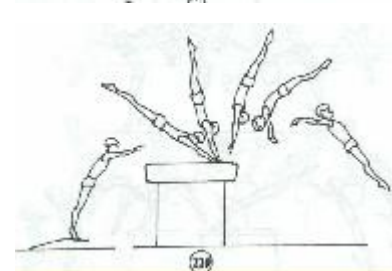
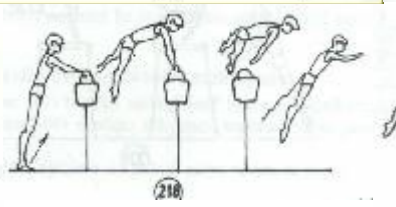
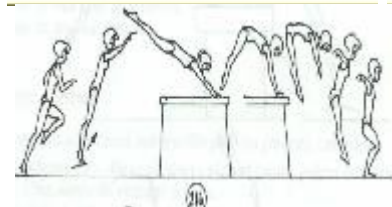
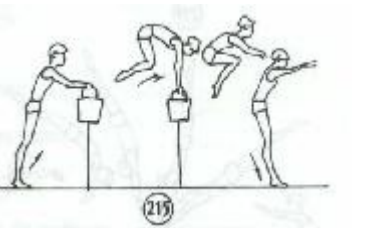
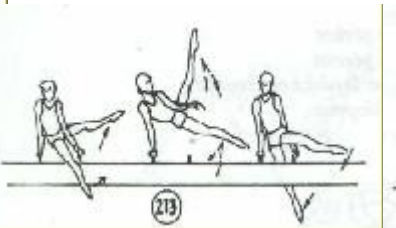
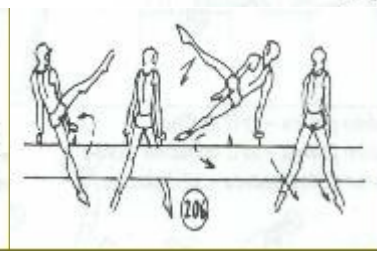
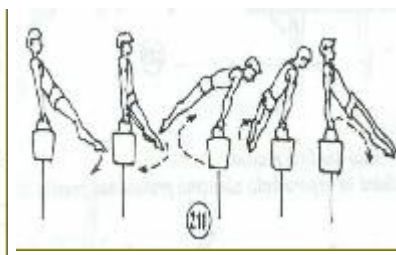
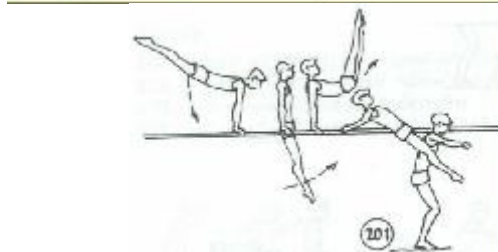
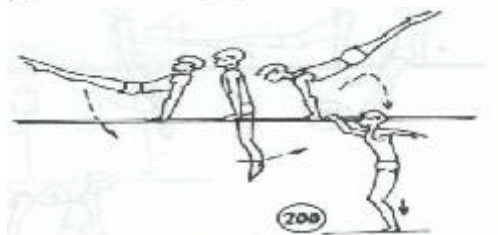
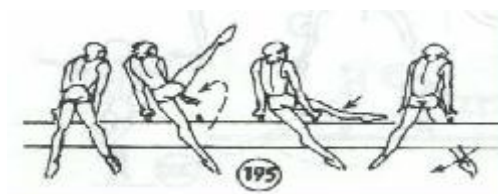
Stříže:

- 212. vzpor jízmo pravou - stříž skrčmo
- 213. vzpor jízmo pravou - stříž odbočmo vlevo

Příklady přeskoků:

(pohyby celého těla přes nářadí ze stoje na zemi opět do stoje na zemi - mety v širším slova smyslu)

- 215. dohmatem na madla skrčka
- 216. z rozběhu odrazem snožmo schylka
- 218. ze vzporu stojmo dohmatem na madla roznožka
- 219. z rozběhu odrazem snožmo překot
- 220. z rozběhu odrazem snožmo přemet



10. PŘEVRATY

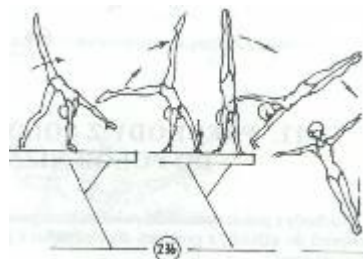
Převraty jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je převrácení těla kolem pravolevé nebo předozadní osy.

Podle tvaru těla při pohybu a podle opory o základnu rozlišujeme:

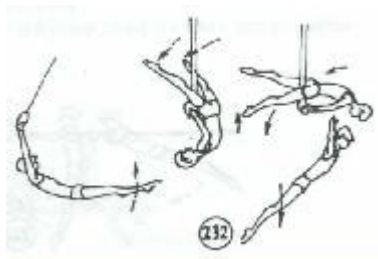
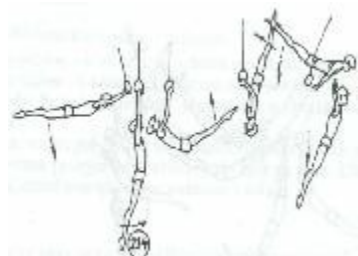
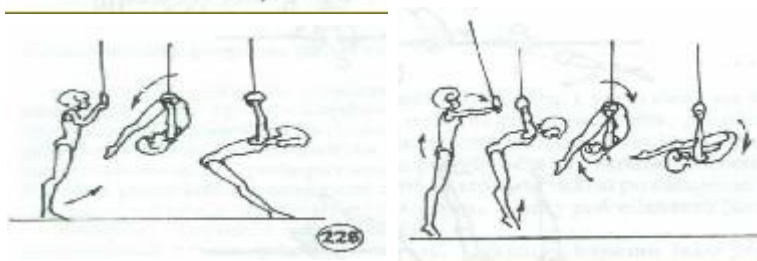
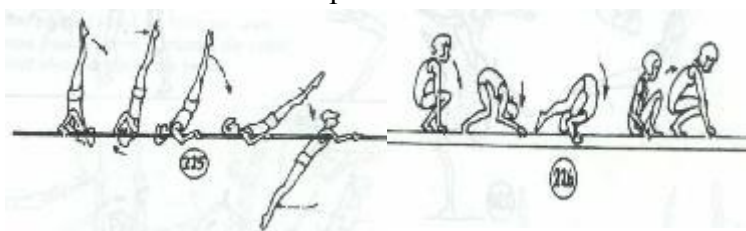
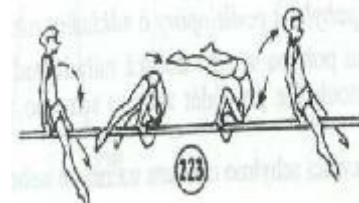
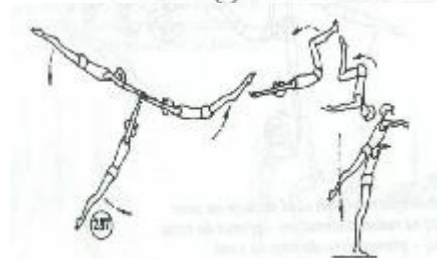
- kotouly - v průběhu pohybu se tělo dotýká nářadí buď hlavou, lopatkami nebo rameny; kotouly lze provádět skrčmo, schylmo, toporně nebo prohnutě
- překoty - tělo se převrací schylmo oporem na ruku nebo visem za ruce
- přemety - tělo se převrací prohnutě oporem na ruku nebo visem za ruce
- salta - tělo se převrací bez dohmatu na nářadí, a to buď skrčmo, schylmo, prohnutě nebo toporně

Podle směru pohybu rozlišujeme: převraty vpřed, vzad a stranou

Zvláštní formou převratů jsou výkruty. Výkruty chápeme jako přemety provedené z visu přetočením v ramenu. V této podobě se s nimi setkáváme při cvičení na kruzích.



- 223. sed roznožný - kotoul do sedu roznožného
- 225. stoj na ramenou - kotoul toporně do podporu na pažích
- 226. vzpor dřepmo spojný - kotoul skrčmo
- 228. shyb stojmo - překot vzad do svisu stojmo vzadu
- 229. svis stojmo - odrazem snožmo výkrut do svisu vznesmo
- 232. z komíhání překot vzad roznožmo
- 234. předkmihem přemet vzad do stoje na zemi
- 236. stoj - přemet vlevo do stoje na zemi
- 237. salto vzad skrčmo u předkmihu



11a. PŘECHODY Z POLOH VYŠŠÍCH DO POLOH NIŽŠÍCH

Přechody z poloh vyšších do poloh nižších jsou pohyby celého těla z vyšších podporů do nižších, z podporů do visů nebo z podporů a visů na nářadí do stoje na zemi.

Podle strukturálního odlišení rozeznáváme:

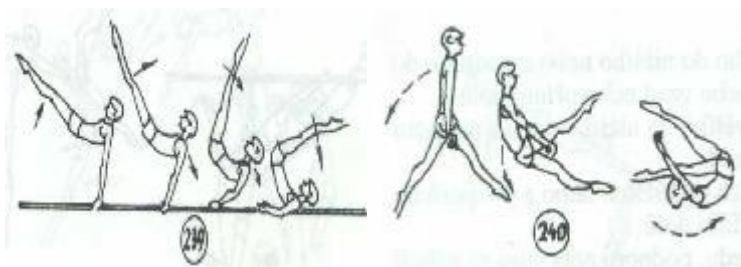
- spády jsou švihové pohyby z podporu vyššího do nižšího nebo z podporu do visu prováděné kmihem vznesmo vpřed nebo vzad nebo přímo dolů
- odkmihy jsou švihové pohyby z podporu vyššího do nižšího nebo z podporu do visu prováděné kmihem vpřed nebo vzad
- sešiny jsou vedené pohyby z podporů vyšších do nižších nebo z podporů do visu prováděné vpřed nebo vzad, nebo přímo dolů
- seskoky jsou pohyby těla z postoje, kleku, sedu, podporu nebo visu na nářadí na nižší základnu nebo do stoje na zemi prováděné volným pádem směrem vpřed, vzad a stranou (např. podmetry, zřítý ...)
- podmetry jsou švihové pohyby z podporu nebo visu prováděné svisem vznesmo do stoje na zemi
- zřítý jsou otáčivé pohyby těla vpřed anebo vzad ze sedu nebo podporu (popř. visu) visem prostým nebo smíšeným do stoje na zemi. Zřítý jsou vlastně nedokončené toče spojené se seskokem z nářadí.

Spády:

239. z komihání ve vzporu spád vzad do podporu na pažích vznesmo

240. vzpor jízdmo pravou - spád vzad do svisu vznesmo jízdmo

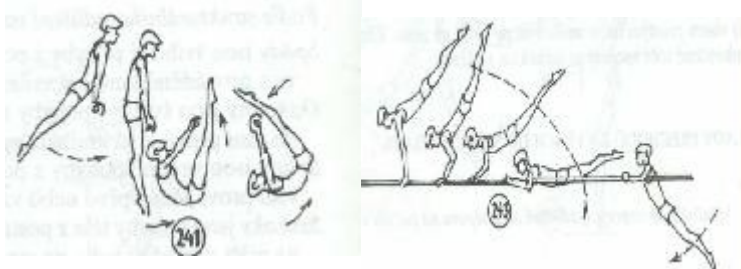
241. vzpor - spád vzad do svisu vznesmo



Odkmihy:

243. vzpor odkmih do podporu na pažích

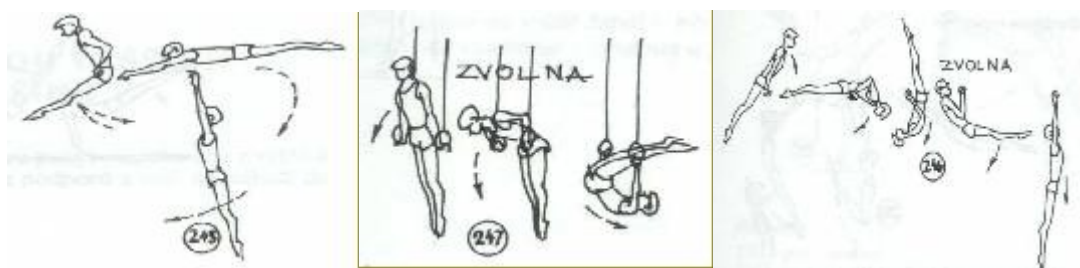
245. vzpor - odkmih vzad do svisu



Sešiny:

246. vzpor - sešin vpřed do svisu

247. vzpor - sešin do svisu vznesmo



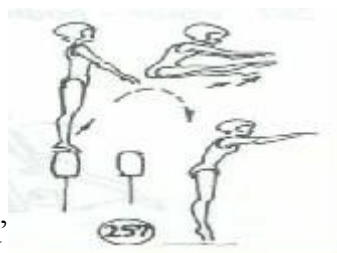
11b. PŘECHODY Z POLOH VYŠŠÍCH DO POLOH NIŽŠÍCH

Seskoky:

250. vzpor - seskok vzad

253. svis - přednožením seskok

257. stoj čelně - seskok s přednožením roznožmo

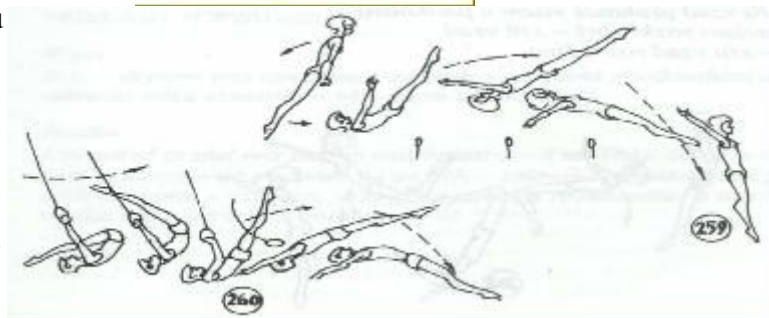


Podmety

259. vzpor na vyšší žerdi - podmet přes nižší žerd'

260. svis vznesmo - podmet u předhupu

262. vzpor - podmet s celým obratem

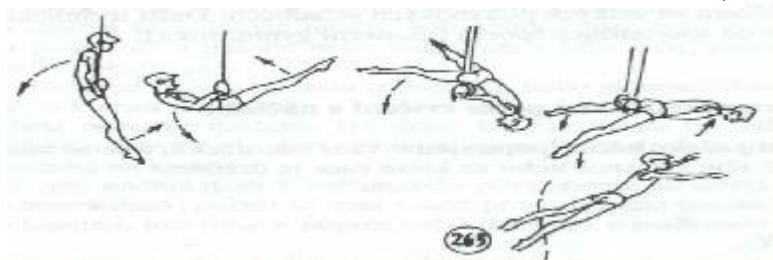
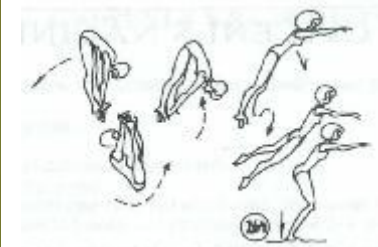


Zřity

263. sed - zřít vzad prohnutě visem v podkolení

264. vzpor stojmo rozkročný - zřít vzad

265. vzpor - zřít vzad roznožmo



PŘÍKLADY POPISU SESTAV

Kruhy

Svis - shybem svis vznesmo - zákmiň - vzepření předkmiňem do přednosu - sešin do svisu vznesmo - výkrutem vzad seskok

Bradla

Uprostřed bradel svis stojmo vnitřhmatem - z náskoku do svisu vznesmo vzepření vzklopmo do podporu na pažích - zákmiň - předkmiňem podporu na pažích vznesmo - vzepření vzklopmo do sedu roznožného - sesed dovnitř - zánožka vpravo s celým obratem vlevo

