

Popište gymnastickým názvoslovím polohu celého těla a současně polohu paží nebo dolních končetin.

1.



Úzký stoj rozkročný, ruce v bok

2.



Výpad P/L, ruce v bok

3.



Podřep rozkročný, předpažit

4.



Klek, připažit

5.



Klek rozkročný, upažit

6.



Klek na P, připažit

7.



Sed, předpažit, chodidla vztyčit („fajfky“)

8.



Sed pokrčmo, ruce na podložce vedle stehien

9.



Leh na P/L boku, spodní paže vzpažit, horní opřít dlaní před hrudníkem

10.



Leh v znesmo pokrčmo/kolena pokrčeny, míč mezi stehny a břichem

11.



Vzpor vzadu ležmo

12.



Vzpor klečmo

13.



Klik ležmo

14.



Vzpor dřepmo úložný P/L

15.



Stoj na rukou