

PODPORY

- polohy celého těla, při nichž se o základnu opíráme **pouze pažemi**, popř. jejich částmi

podpory prosté



- polohy celého těla, při nichž se o základnu opíráme **pouze pažemi**, popř. jejich částmi **a jinou částí těla**

podpory smíšené



Dělení podporů

Podle úhlu v loketním kloubu

- **VZPORY** – paže jsou napjaty, podložky se dotýkají dlaně
- **PODPORY** na předloktích
na loktech
na pažích
- **KLIKY** – paže jsou pokrčeny (mírný klik)
paže jsou skrčeny



Dělení podporů

Podle místa opory paží vzhledem k poloze těla

- Podpory **vpředu** –
paže se opírají před tělem
(obvyklé – v popisu se neuvádí)
- Podpory **vzadu** -
paže se opírají za tělem
- Podpory **vpravo/vlevo** –
paže se opírají o základnu
na uvedené straně těla



Dělení podporů

- **Na obou pažích (v popise se neuvádí)**



- vzpor ležmo
- mírný klik ležmo
- klik ležmo

- **Na jedné paži – uvádí se, která paže je v kontaktu se základnou**

vzpor ležmo na P



podpor na L předloktí vlevo ležmo



Upřesnění popisu podporů

Podle polohy rukou (vzpory, kliky)

- Na šířku ramen – neuvádí se
- ruce u sebe
- ruce poblíž
- ruce podál
- ruce skřížmo
- na prstech
- na pěstech



Upřesnění popisu podporů

Podle polohy páteře, pánve

Dle polohy páteře

- ohnutě
- prohnutě



Dle polohy pánve (podpory, vzpory ležmo)

- vysazeně



Podpory smíšené – schéma tvorby popisu

Bližší označení míry polohy	Označení opory paží	V případě opory jedné	Místo opory vůči tělu	Označení další opory		Poloha pánve a páteře	Poloha rukou
Mírný	VZPOR	na levé	(vpředu)	STOJMO	Další tvorba názvu podle předcházejících cvičebních druhů	(rovně)	ruce u sebe
	KLIK		vzadu	PODŘEPMO		vysazeně (u podp. ležmo)	ruce poblíž
	PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	na pravé	vlevo	DŘEPMO		ohnutě (u podp. ležmo, klečmo)	ruce podál
	PODPOR NA LOKTECH		vpravo	VÝPONMO		prohnutě (u podp. ležmo, klečmo)	ruce skřížmo
	PODPOR NA PAŽÍCH			KLEČMO			
			SEDMO				
				LEŽMO			
Část názvu týkající se polohy paží						Část názvu týkající se další polohy těla	

PODPORY - NÁZEV

- složen ze dvou částí:

1. část vyjadřuje:

- zda se jedná o **podpor na jedné paži** (např. vzpor na levé/pravé), nebo ~~na obou pažích~~ (v popise se neuvádí),
- **o kterou část paže jde** (na předloktích, na loktech)
- v **podporech na ruku** tato část vyjadřuje, jestli je paže **napnutá, skrčena nebo pokrčena** (vzpor, podpor, klik).

PODPORY - NÁZEV

- **2. část** vyjadřuje:
 - o kterou další část se tělo opírá o základnu
 - ➔ k názvu vycházejícího z konkrétní polohy celého těla se přidá koncovka - **mo**

Podpory: **stojmo, podřepmo, dřepmo, výponmo, klečmo, sedmo, ležmo**

SCHÉMA POPISU PODPORŮ

vycházejících z postojů

Mírný	→	VZPOR	(vpředu)	STOJMO	(snožný)
		KLIK	vzadu	PODŘEPMO	rozkročný
		PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	vpravo	DŘEPMO	přednožný
			vlevo	VÝPONMO	zánožný
					únožný

SCHÉMA POPISU PODPORŮ

vycházejících z klekŮ

Mírný	VZPOR	(vpředu)		(zpříma)	(snožný)		ruce poblíž
	KLIK	vzadu	KLEČMO	skrčmo	rozkročný	ohnutě	ruce podál
	PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	vpravo		sedmo	přednožný	prohnutě	ruce skřížmo
		vlevo			zánožný		na pěstech
					únožný		na prstech

SCHÉMA POPISU PODPORŮ

vycházejících ze sedů

Mírný	VZPOR	(vpředu)		(snožný)		
	KLIK	vzadu		roznožný	skrčmo	přednožný P/L
	PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	vpravo	SEDMO	skřížný P/L přes	pokrčmo	únožný P/L
		vlevo				

SCHÉMA POPISU PODPORŮ

vycházejících z lehů

Mírný	VZPOR KLIK PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	(vpředu) vzadu vpravo vlevo	LEŽMO	(snožný) roznožný skřížný P/L přes	vysazeně prohnutě
-------	---	--------------------------------------	-------	---	----------------------

- Termín **vysazeně** – trup svírá s nohama tupý až pravý úhel

Příklady podporů



Příklady podporů



Příklady podporů



Příklady podporů

