

# KLEKY

- polohy celého těla, jejichž hlavním znakem je spočínutí na základně koleny nebo jedním kolenem



# Rozdělení kleků

## Podle opory o základnu

- kleky obounož



- kleky jednoноž



# Rozdělení kleků

## Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

(kleky obounož)

„snožné“ – nohy spojeny, váha je rozložena na obou končetinách



# Rozdělení kleků

## Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

(kleky obounož)

- **rozkročné** – nohy jsou oddáleny, váha rozložena na obou končetinách



# Rozdělení kleků

(kleky jednož)

- **„normální“** – váha převážně na klečící noze, druhá je pokrčena a na základně spočívá celým chodidlem
- **nožné** – váha převážně na klečící noze, druhá noha je napjata a o základnu se opírá částí chodidla
- **rovnovážné** – váha je na klečící noze, druhá je od základny oddálená

# Rozdělení kleků

- Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérce

» zpřima

» skrčmo

» sedmo



# KLEKY

## Příklad popisu

Základní poloha	Typ kleku	Bližší upřesnění
Klek	(zprůma)	
Klek	únožný	pravou/levou
Klek	na pravé	
Klek	přednožný	levou/pravou
Klek	sedmo	

# KLEKY

- **Náklon** – univerzální název pro mírně šikmou nebo šikmou polohu těla vzhledem k základně.
  - vzad, vpřed, vlevo, vpravo .....
- v kleku náklon – vpřed X vzad





# Pohyby do kleků

- Sun
- Přísun
- Přinožení
- Výkrok
- Obrat
- Přenos – přenesení váhy