



Názvosloví v MG

školení RO III.třídy

Kateřina Kapounková



Odborná terminologie - názvosloví

- Názvosloví cvičení bez náčiní
- Názvosloví cvičení s náčiním
- Názvosloví cvičení akrobatických
- Názvosloví cvičení na nářadí

PROČ ?

Význam gymnastické terminologie

- Funkce pojmenovávací (nominativní)
- Funkce poznávací (kognitivní)

tvoří základ pro komunikační proces

umožňuje sdělovat pohybový obsah verbálně

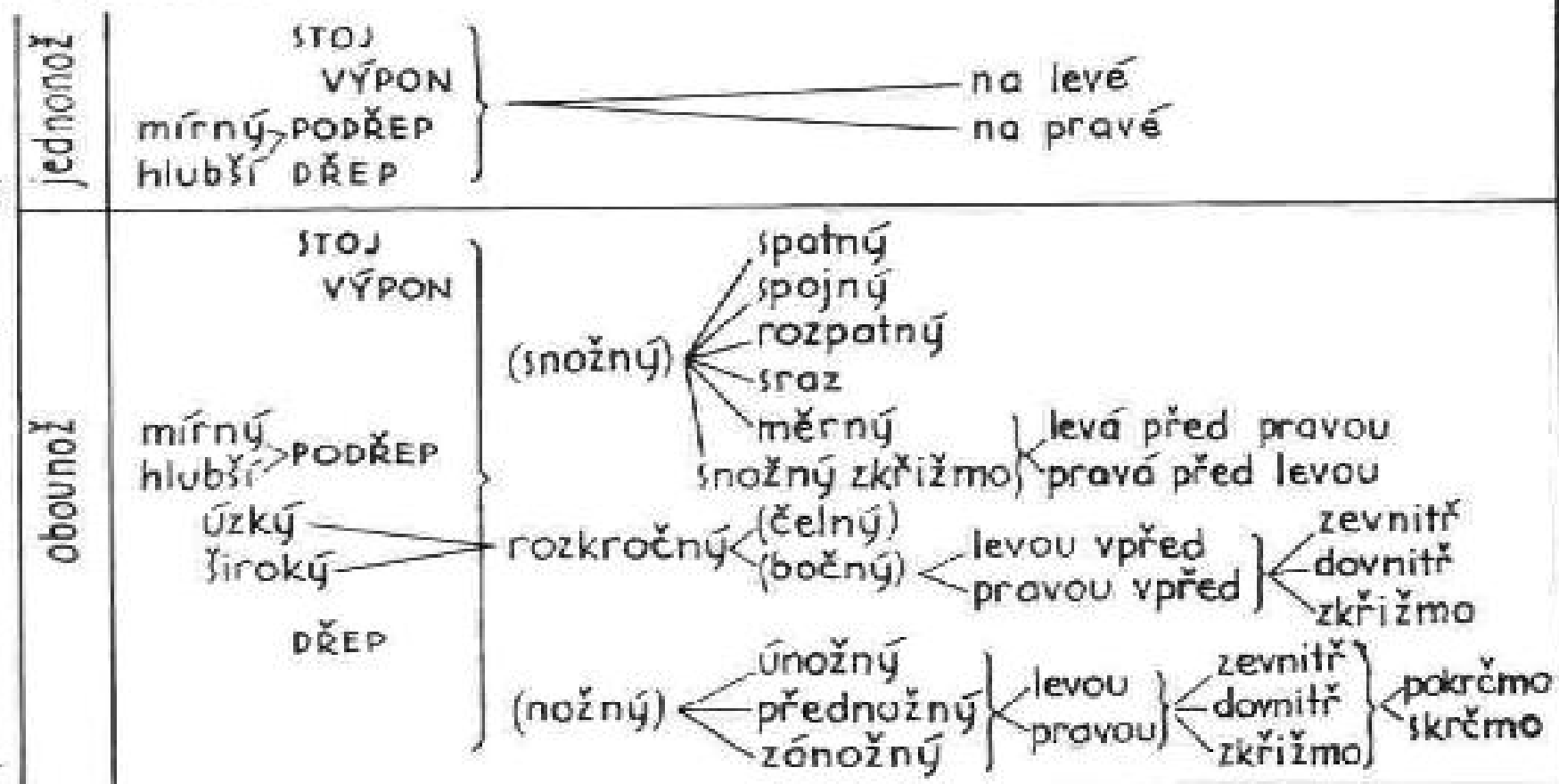


www.shutterstock.com · 104270033

- 1) Poloha (pohyb) celého těla – postoje, kleky, sedy, lehy, podpory
- 2) Poloha jednotlivých částí těla – trup, hlava, dolní a horní končetiny, poloha prstů apod.
- 3) Pohyb – poloha – přechod – poloha (z čeho co, čím udělám co) nebo ustálený popis (pád, výkrok, přenos)
- 4) Značkové názvosloví – most, svíčka, turecký sed, jelení skok apod.

Postoje a pohyby do postojů

Postoje jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně chodidla nebo jejich částmi





stoj



mírný stoj rozkročný



stoj rozkročný



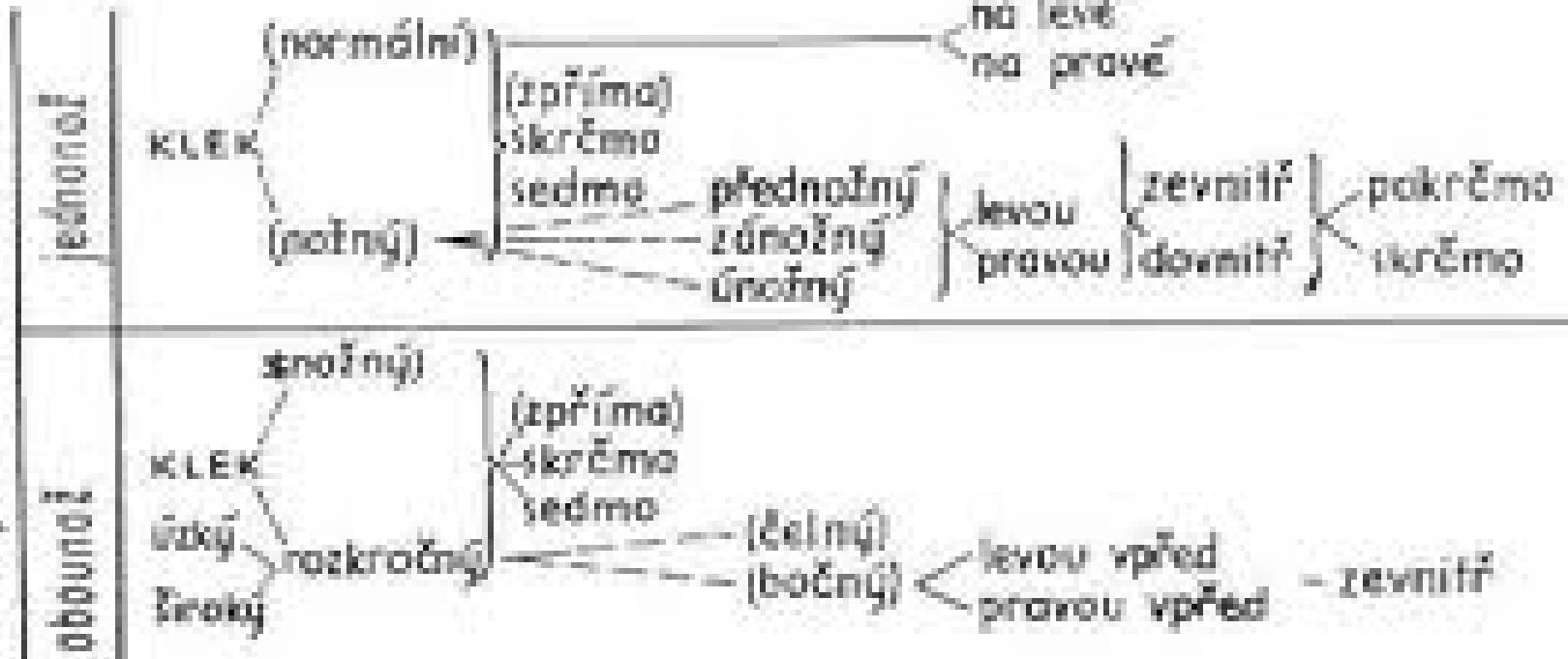
podřep



dřep

Kleky a pohyby do kleků

Kleky jsou pohyby celého těla příměří těla spočívá na několika klíčových a dalších částech celého





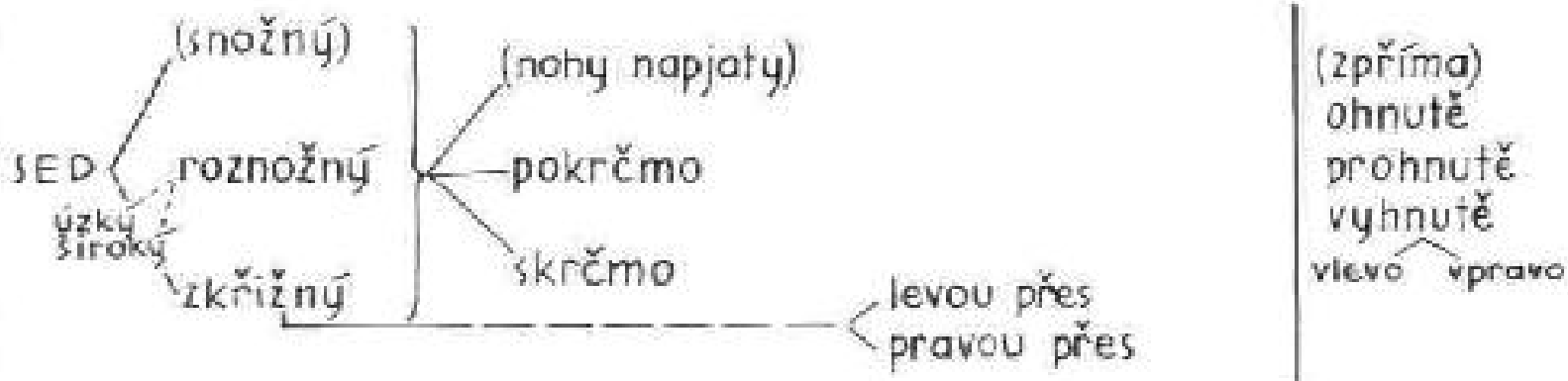
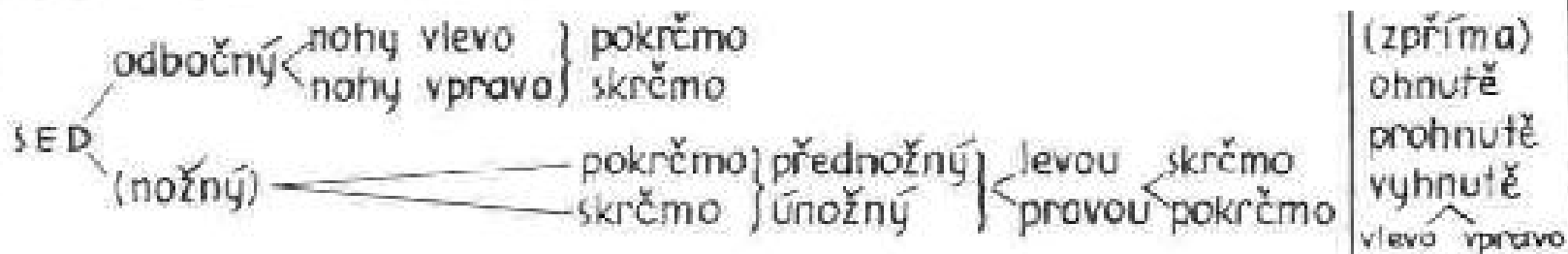
klek



klek sedmo

Sedy a pohyby do sedů

Sedy jsou polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně hýžděmi nebo hýždí a věšinou i nohama nebo jejich částmi





sed



Sed pokrčmo



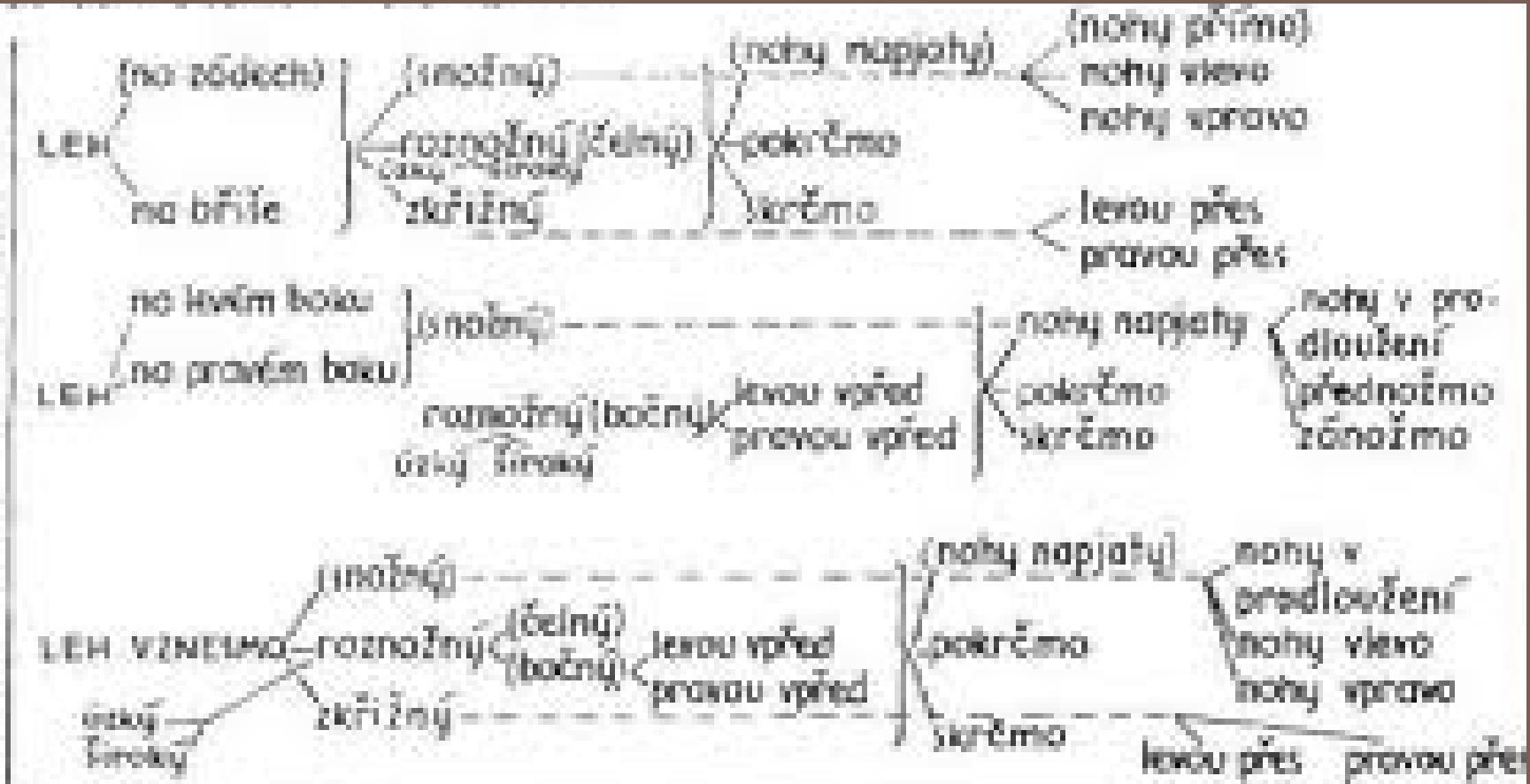
Sed skrčmo



překážkový sed levou

Lehy a pohyby do lehu

Lehy jsou pohyby celého těla při nastávaní nebo spuštění na rovnou plochu nebo jen jeho částí



podpory

další označení míry podpory	označení opory paží	v příloze opory jízdy	míra opory vůči tělu	označení další opory		jez v pol ležmo	poloha hlavy
mírný	vzpor	na kyč	(vpředu)	STOJMO	další hrace návně podle přecházejících orbičních druhů	(rovně)	face
	KLIK		vzadu	PODŘEPMO		vysazeně	u sebe
	PODPOR NA PŘEDLOKTĚCH	na prvně	vlevo	PŘEPMO		prohnutě	podél
	PODPOR NA LOKTECH		vpravo	VÝPONMO		ohnutě	zkřížmo
PODPOR NA PAŤÍCH			KLEČMO		vlevo vynnutě		
				SEPMO		vpravo	
				LEŽMO			

(část názvu týkající se popisu paží)

(část názvu týkající se další opory těla)



vzpor



vzpor dřepmo



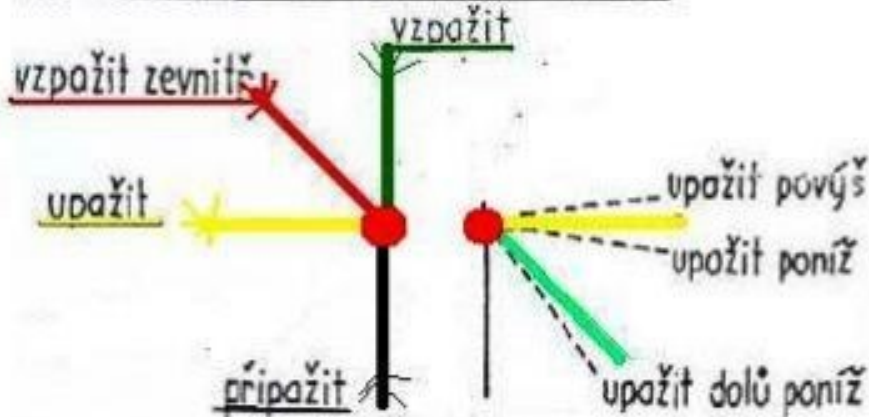
vzpor stojmo



vzpor klečmo

Pohyby paží

z pohledu na čelo (v rovině čelné)

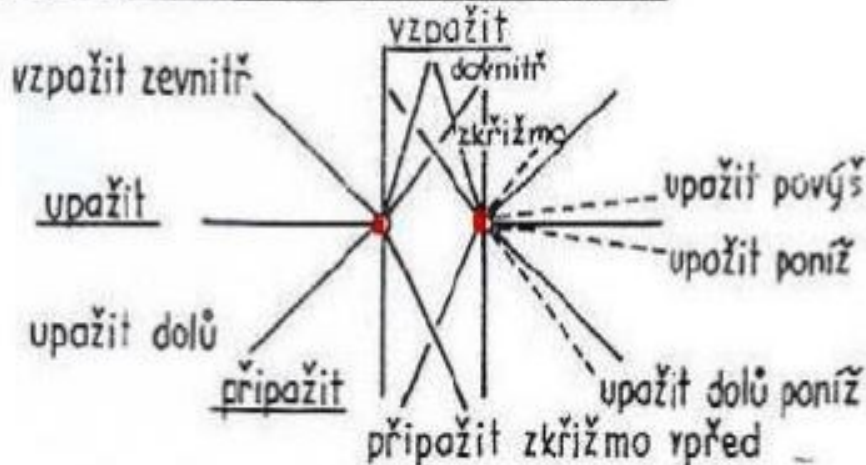


z pohledu na levý bok (v rovině bočné)



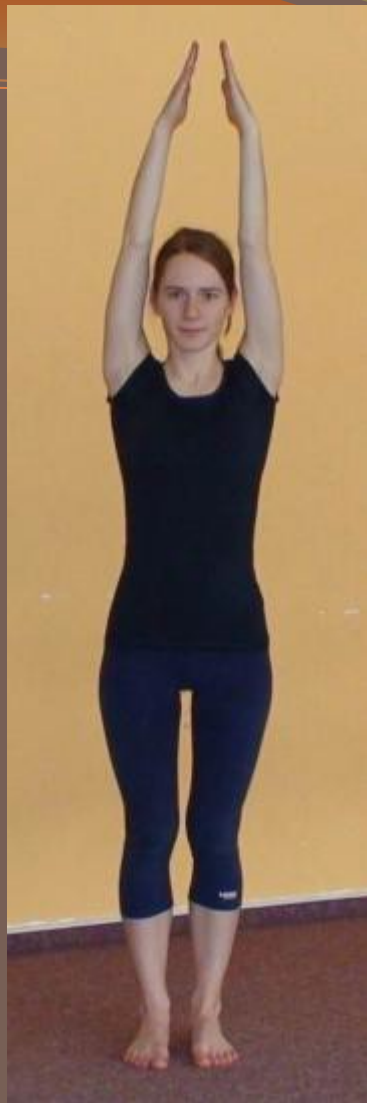
ty čáry jsou směr ruky od ramene někam...to musíte pochopit...to červené kolečko je rameno respektive ramenní kloub,

z pohledu na čelo (v rovině čelné)





vzpažit



vzpažit dovnitř



vzpažit zevnitř



vzpažit zkřížmo



vzpažit vzad



vzpažit vpřed



upažit



upažit povýš



předpažit povýš



zapažit



upažit poníž



skrčit

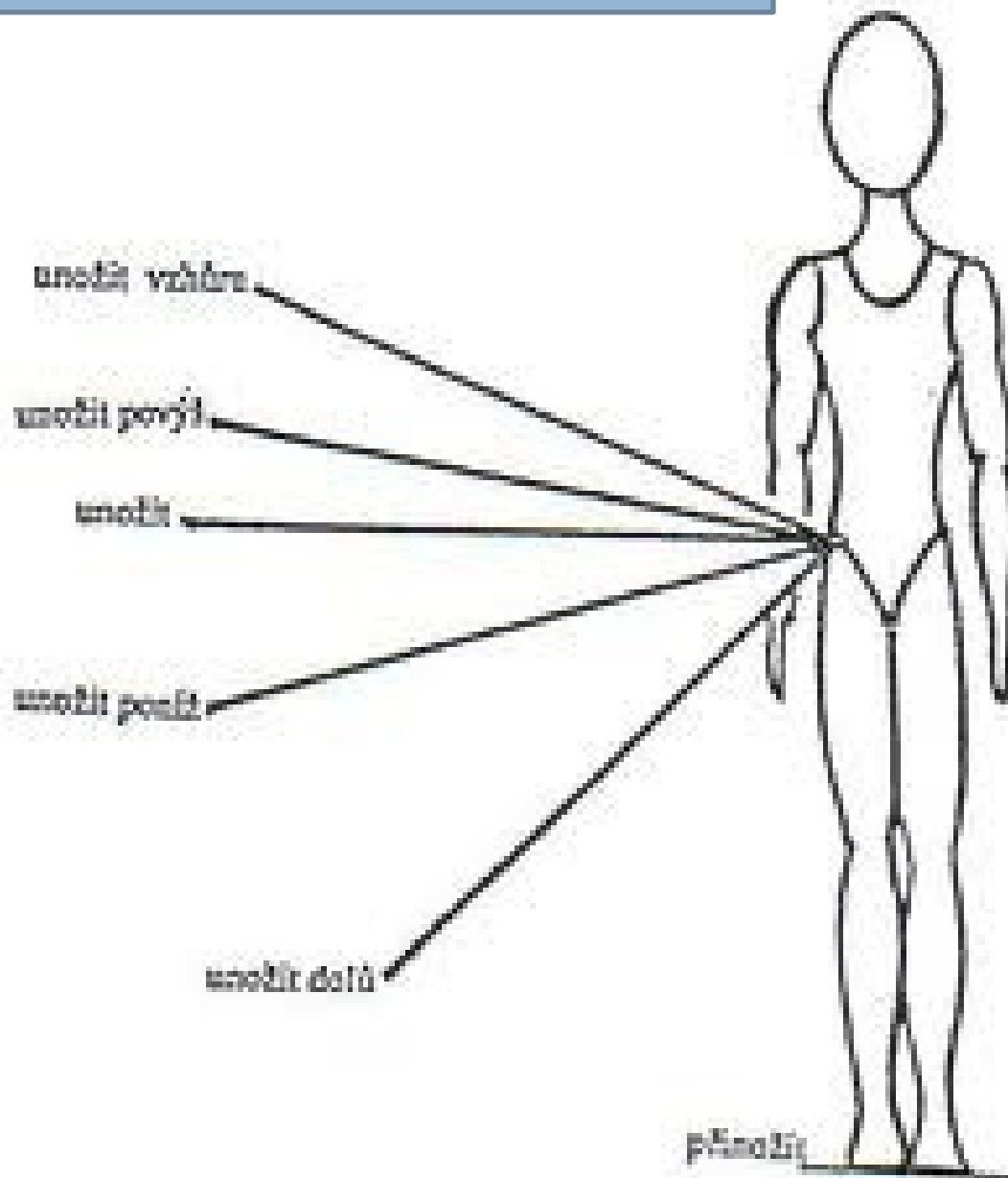


skrčit upažmo

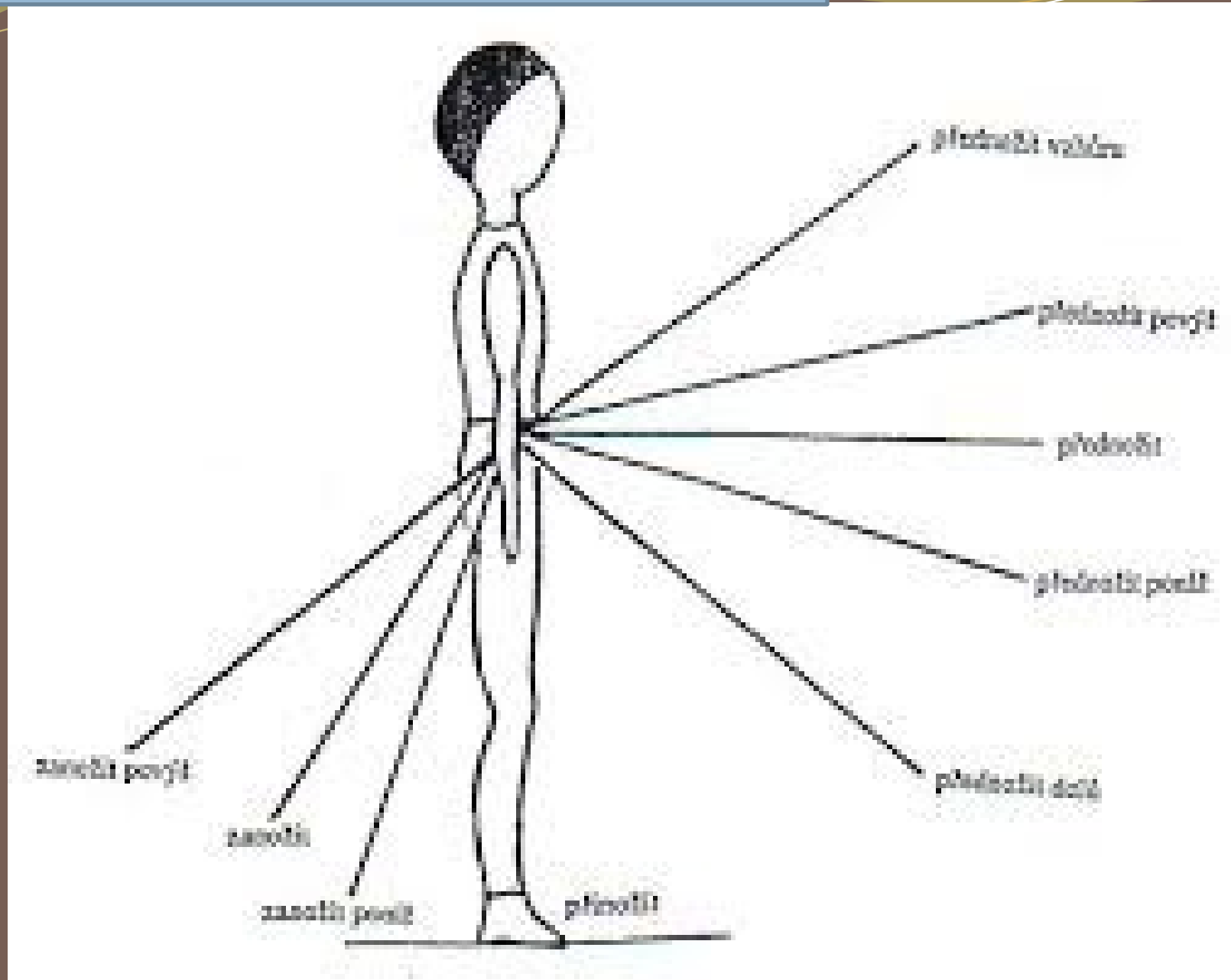


skrčit předpažmo

Pohyby nohou (z pohledu na čelo)



Pohyby nohou (z pohledu na pravý bok)





přednožit



pokrčit přednožmo



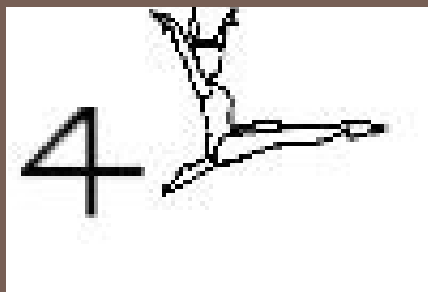
skrčit přednožmo

Pohyb – poloha – přechod – poloha

SCHÉMA POPISU

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

Značkové názvosloví



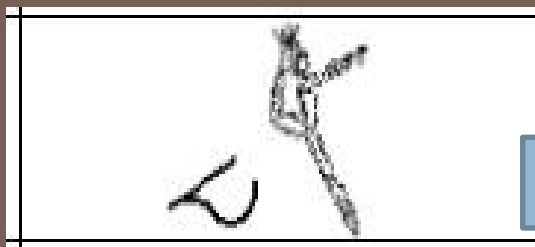
kozáček



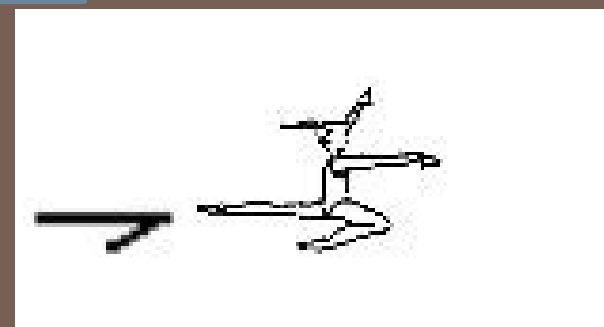
příklep



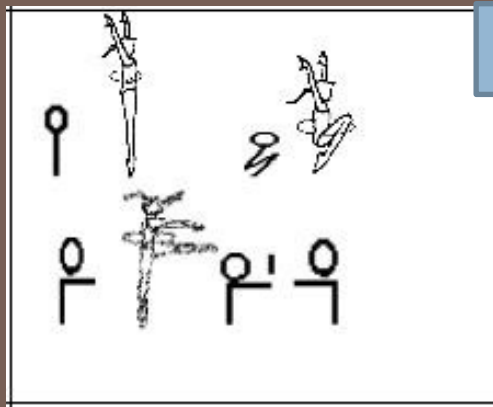
ronda



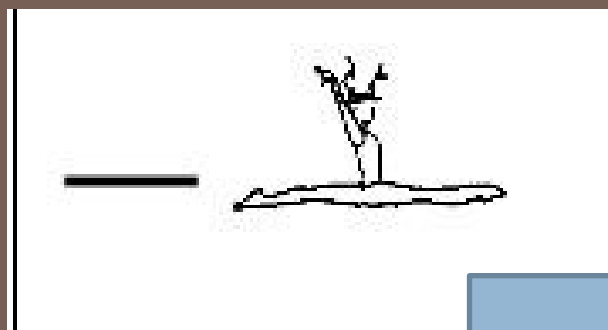
přípatka



jelenní skok

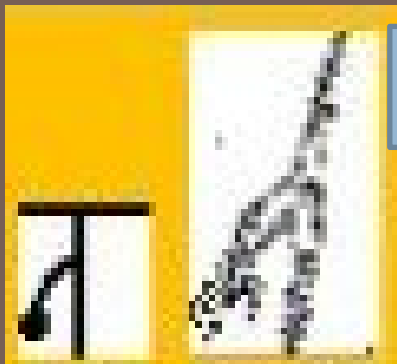


luftka



dálkový skok

Značkové názvosloví



váha záklonmo



íčko

obrat v íčku



spirálový obrat



podmetenka



1

2



3



4



6



5



ronda



Dávkový skok

Váha záklonmo



Váha úklonmo



Stoj na levé- zanožit vzhůru pravou- vzpažit, levou rukou uchopit koleno



štika



Pokrčený jelen se záklonem



7



8



9



10



11



12



13



Bočný rozštěp



cep



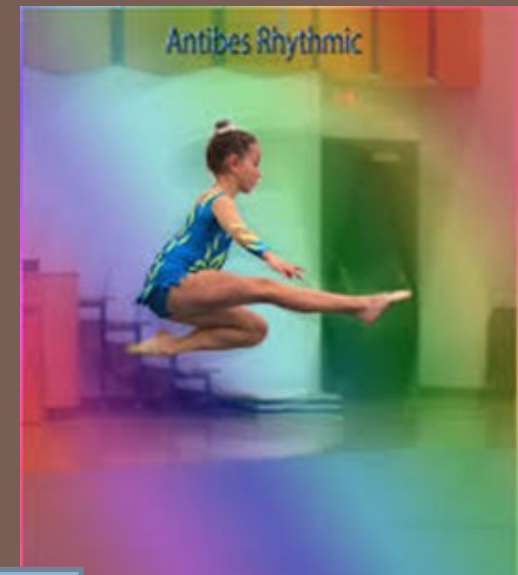
íčko



jelen



stoj přednožný pravou pokrčmo - hluboký záklon



kozáček



Pomalý přemet vpřed

Názvosloví cvičení s náčiním

- 1) Viz popis polohy těla
- 2) Držení náčiní (jednoruč, obouruč, pevně volně, nadhmat, podhmat, vněhmat, vnitřhmat, dvojhmat, na dlani apod.)
- 3) Postavení náčiní vzhledem k tělu či prostorovým rovinám (nad hlavou, před tělem za tělem, čelně, svisle, rovně, šikmo, apod.)
- 4) Směr volného konce náčiní (volný konec stuhy za tělem rovně)
- 5) Pohyb náčiní v prostoru (volný pohyb, kresba, pohyb paže s náčiním)

Základní manipulace s náčiním

- házená, chytání, klopení, komíhání, kroužení, kutálení, nadhazování, namotávání, navinování,
- obtáčení, odvinování, odrážení, pohyby kruhem, pohyby obloukem, pohyby osmou, pohyby po
- křivkách, průchod náčiním, prolézání, provlečení, průskoky, předávání, přehazování, překlápění,
- překračování, přeskakování, přetáčení, převalování, roztáčení, skoky, spirály, ťukání, vlnovky,
- vtáčení, vyhazování, vykopnutí, vypouštění, vytáčení, vztyčování