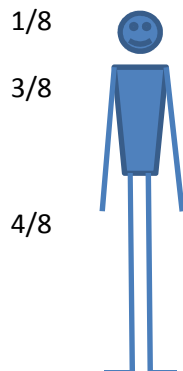


## Grafický záznam pohybu



## Názvosloví – odborná terminologie a popis pohybu

- 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.

## 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, přesakování, přetáčení, převalování, roztáčení, skoky, spirály, ťukání, vlnovky, vtáčení, vyhazování, vykopnutí, vypouštění, vytáčení, vztyčování

Kol. Autorů. *Názvosloví cvičení s náčiním v moderní gymnastice*. Metodický dopis. ČO ČSTV Praha : Sportpropag, 1988.

APPELT, K. a kol. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha : Olympia, 1989.

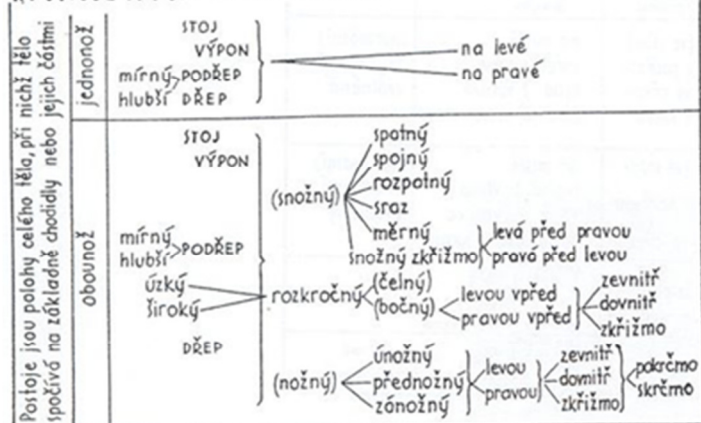
APPELT, K. a kol. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha : Palestra, 2004.

ŠIMŮNKOVÁ, I. a kol. *Kombinovaný program moderní gymnastiky*. Praha : ČSMG, 2008 a 2011.

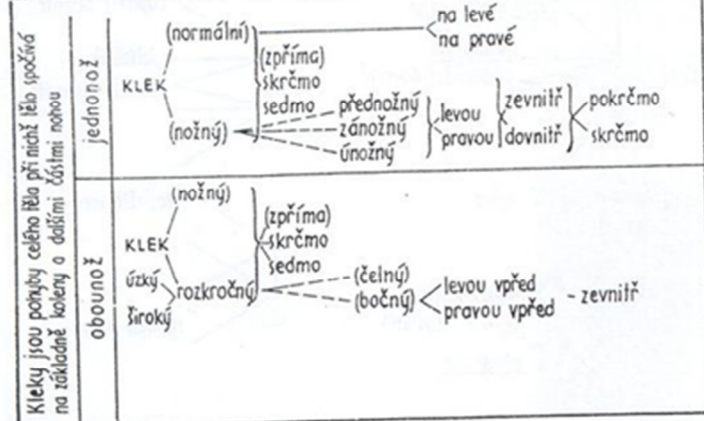
PANSKÁ, Š. a kol. *Základní program moderní gymnastiky*. Praha : ČSMG, 2003.

Zpracovala I. Šimůnková

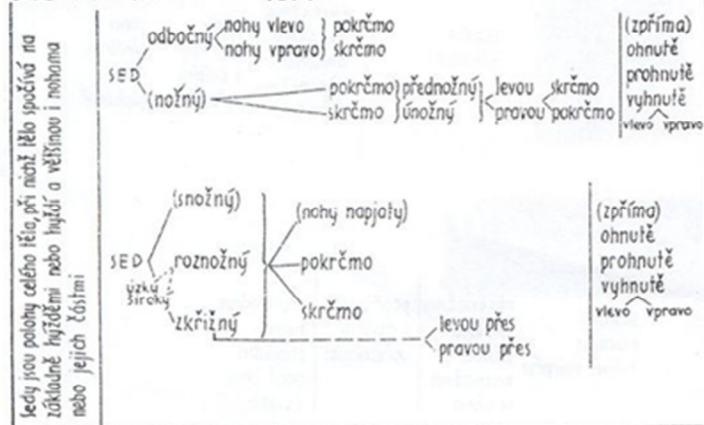
### 1. POSTOJE A POHYBY DO POSTOJŮ



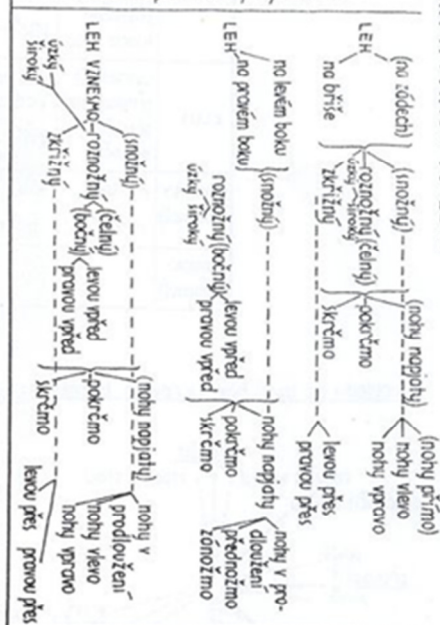
### 2. KLEKY A POHYBY DO KLEKŮ



### 3. SEDY A POHYBY DO SEDŮ



### 4. LEHY A POHYBY DO LEHŮ



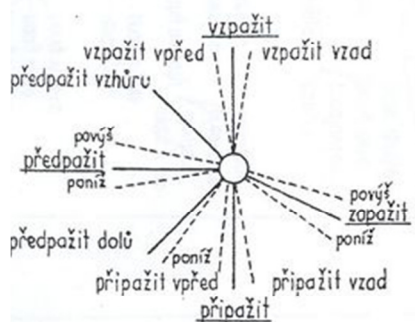
### 5. PAPPORY SMÍLENÉ CELKOVÉ SCHEMA TVORBŮ PAPPŮ

LEŽMO	SEDMO	KLEČMO	VÝPONMO	DŘEPMO	PODŘEPMO	STOJMO	OPRÁVĚNÍ další opory	OPRAVA v příkopě opory před vodi nálo	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě
LEŽMO	SEDMO	KLEČMO	VÝPONMO	DŘEPMO	PODŘEPMO	STOJMO	OPRAVA další opory	OPRAVA v příkopě opory před vodi nálo	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě
další tvorba názvů podle předcházejících cvičebních druhů											
LEŽMO	SEDMO	KLEČMO	VÝPONMO	DŘEPMO	PODŘEPMO	STOJMO	OPRAVA další opory	OPRAVA v příkopě opory před vodi nálo	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě
LEŽMO	SEDMO	KLEČMO	VÝPONMO	DŘEPMO	PODŘEPMO	STOJMO	OPRAVA další opory	OPRAVA v příkopě opory před vodi nálo	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě	OPRAVA opory příkopě

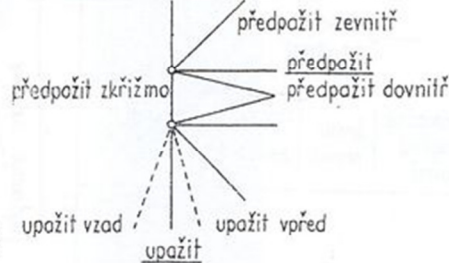
## POHYBY CELÉHO TĚLA

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
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
POSKOKY (obounož)	(snožné) rozkročné	(normální) mírné	levou vpřed pravou vpřed	(na místě) (vpřed) } vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	
POSKOKY (jednoož)				(na místě) (vpřed) } vlevo vzad } vpravo (stranou) vlevo, vpravo	na levé na pravé

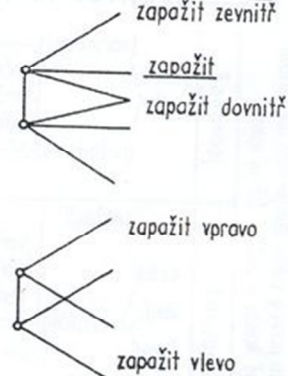
z pohledu na levý bok (v rovině bočné)



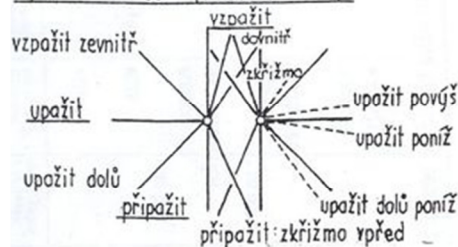
z pohledu na temeno (v rovině pasové)



z pohledu na temeno (v rovině příčné)



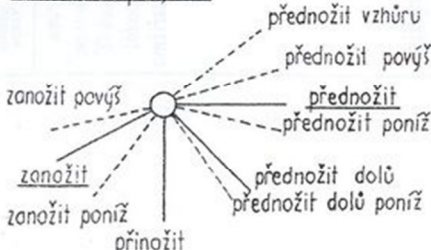
z pohledu na čelo (v rovině čelné)



z pohledu na čelo



z pohledu na pravý bok



SKRČIT } PŘIPAŽMO  
POKRČIT } VZPAŽMO podle  
MÍRNĚ POKRČIT } UPAŽMO } potřeby  
přídoktí,  
s dalšími rukou  
PŘEDPAŽMO } upřesněním  
ZAPAŽMO } popř. obou

SKRČIT } PŘINOŽMO } popřípadě  
POKRČIT } PŘEDNOŽMO } s dalšími  
MÍRNĚ POKRČIT } ÚNOŽMO } upřesněním  
ROZNOŽMO } ZANOŽMO } popis bérce  
SNOŽMO } ROZNOŽMO } nebo  
chodidla  
popř. obou  
částí

### Příklad popisu s náčiním – Sestava se stuhou

ZP: podřep zánožný levou, tyčka stuhy v levé, konec a složená stuhy v pravé, začátek stuhy zachycený o koleno pravé, mírný předklon, předklon hlavy, cvičenka v pravém horním rohu napravo vpříč (čelem na střed pravé strany cvičební plochy)

PŘEDEHRA: 4 takty 3/4

I.–III . přinožením levé a postupným vzpřimem výpon spatný, předpažením vzpažit, stuha obouruč nad hlavou

IV. čtvrtobratem vlevo (čelem k HM) podřep únožný pravou, mírný úklon vlevo, otočit hlavu vlevo, upažit, impulsem pustit stuhu pravou (volný konec stuhy po levé straně těla)

ČÁST A: 16 taktů 3/4

I. 1.-3. otočit hlavu zpět, přenosem podřep únožný levou, mírný úklon vpravo, obloukem vzhůru vzpažit dovnitř levou, pokrčit upažmo poníž pravou, pravá ruka hřbetem za tělo, mírný záklon hlavy (pohled za stuhou)

II. 1.-3. přenosem podřep únožný pravou, mírný úklon vlevo, obloukem vzhůru vzpažit zevnitř levou

III.–IV. vzpřim, přenosem na pravou a křížením levé přes pravou celý a třičtvrtě obrát vpravo (čelem do L-D rohu), předpažením levé předat tyčku před tělem do pravé a vodorovný kruh nad hlavou zevnitř

