**Příklad testu ze Zdravotní tělesné výchovy**

**Jméno a UČO:** …………………………………………………………………………………

1. **Doplňte začátek, úpon a funkci svalu**: Velký sval hýžďový

Z………………………………………………………………………….

Ú…………………………………………………………………………

F………………………………………………………………………….

2. **Doplňte, o jaký sval se jedná**: …………………………………………

Z – klíční kost, hřeben lopatky

Ú – pažní kost

F – upažení, předpažení, zapažení

3. **Charakterizujte svaly posturální**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

4. **Uveďte znaky optimálního (správného) držení těla**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

5. **Uveďte zásady cvičení při vadném držení těla**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

6. **Uveďte cvik na posílení břišních svalů** (popis, příp. názorný obrázek) **+ motivaci**