

# OBSAH

ÚVOD.....	4
<b>1 HISTORICKÉ A TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ.....</b>	<b>5</b>
1.1 Stručný vývoj terminológie telesných cvičení.....	5
1.2 Základy terminológie telesných cvičení.....	6
1.3 Tvorba popisu telesných cvičení.....	9
1.4 Záznam popisu telesných cvičení.....	11
<b>2 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ BEZ NÁČINIA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Pohyby častí tela.....	14
2.1.1 Pohyby paží.....	15
2.1.2 Pohyby dolných končatín.....	33
2.1.3 Pohyby trupu.....	44
2.1.4 Pohyby hlavy.....	50
2.2 Pohyby celého tela.....	52
2.2.1 Postoje.....	52
2.2.2 Kľaky.....	60
2.2.3 Sedy.....	65
2.2.4 L'ahy.....	67
2.2.5 Podpory.....	71
2.3 Lokomočné pohyby tela.....	74
2.3.1 Chôdza.....	74
2.3.2 Beh.....	77
2.3.3 Skoky.....	79
2.3.4 Obraty.....	84
<b>3 TERMINOLÓGIA CVIČENÍ S NÁČINÍM.....</b>	<b>86</b>
3.1 Terminológia cvičení s vybraným náčiním.....	91
3.1.1 Tyče.....	91
3.1.2 Činky.....	93
3.1.3 Lopty.....	94
3.1.4 Expandre.....	99
3.1.5 Švihadlá.....	101
<b>POUŽITÁ LITERATÚRA.....</b>	<b>104</b>