

Popisky základních poloh

„Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.“

Vysvětlení: hlava, trup a dolní končetiny jsou narovnané jako pravítko

– žádná předkloněná hlava, hrbení a podobně.



„Bedra přitisklá k zemi.“

Vysvětlení: spodní část zad je opřena o zem stejně jako horní část zad.

„Dolní končetiny na šíři boků.“

Vysvětlení: dolní končetiny jsou od sebe tak daleko, aby odpovídaly šířce tvých boků.

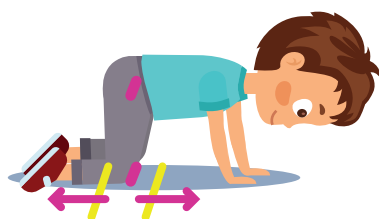


„Horní končetiny na šíři ramen.“

Vysvětlení: horní končetiny jsou od sebe tak daleko, aby odpovídaly šířce tvých ramen.

„Ruce pod rameny.“

Vysvětlení: ruce jsou položeny tak, aby byly pod rameny- nejsou tedy ani moc vpředu ani vzadu.



„Kolena pod boky.“

Vysvětlení: kolena jsou položena tak, aby byly pod boky – nejsou tedy ani moc vpředu ani vzadu.

„Ruce opřené po celé ploše.“

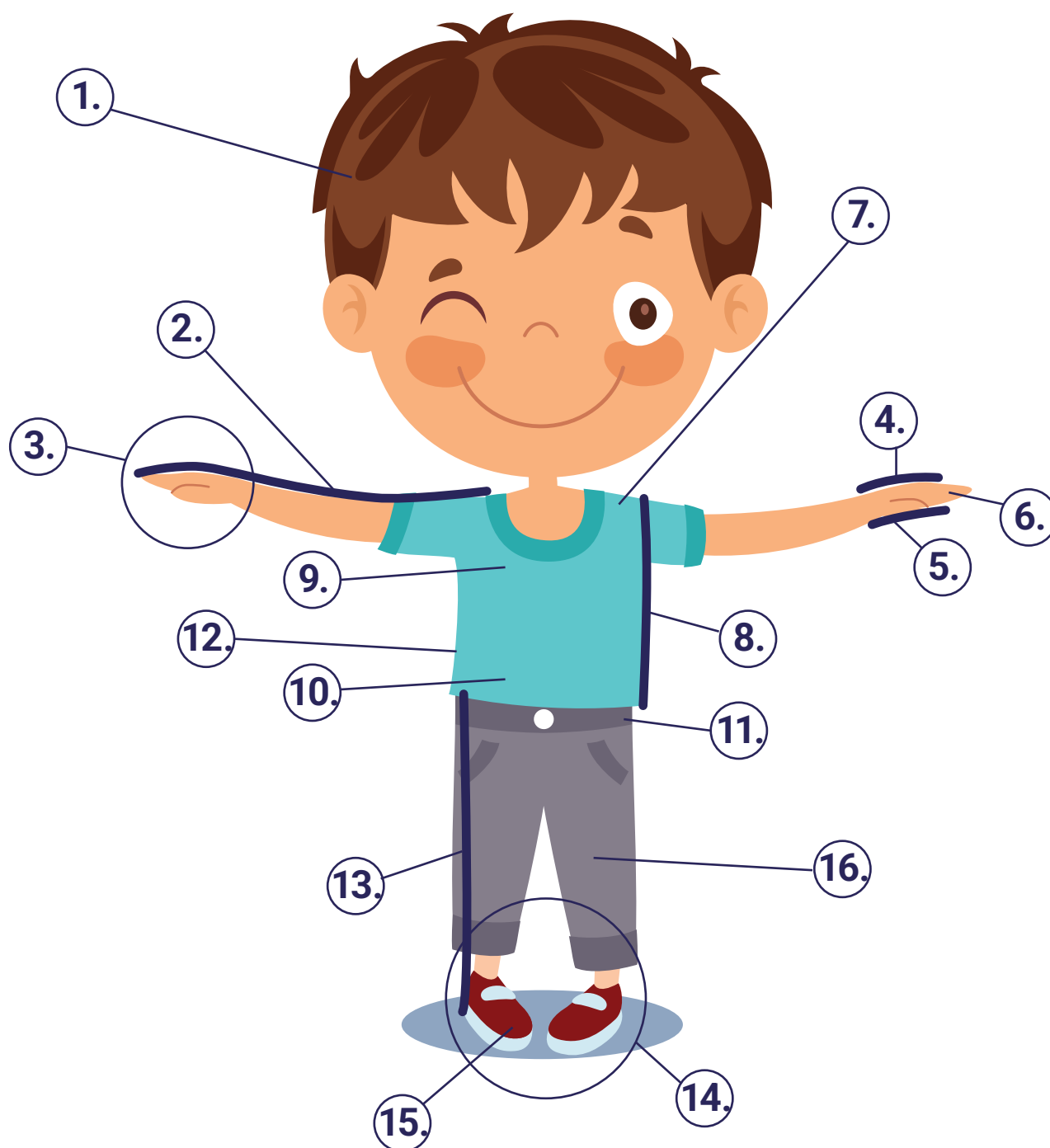
Vysvětlení: celá dlaň i prsty se dotýkají země – pod rukou není žádná mezera.



„Kolikrát? 8–14×.“

Vysvětlení: cvik můžeš provést nejméně 8× a nejvíce 14×. Záleží to na tobě.

Popisky jednotlivých částí těla



- | | | | |
|--------------------|---------------|----------------------|---------------------|
| 1. hlava | 5. dlaň ruky | 9. horní část trupu | 13. dolní končetiny |
| 2. horní končetina | 6. prsty ruky | 10. dolní část trupu | 14. nohy |
| 3. ruce | 7. ramena | 11. boky | 15. špičky nohou |
| 4. hřbet ruky | 8. trup | 12. bedra | 16. kolena |