

Přílohy

Příloha č. 1 Seznam obrázků

Obrázek 1 TGU s jednoruční činkou (Lebeděv, 1916).....	13
Obrázek 2 TGU s velkou činkou (Bonomo, 1970).....	14
Obrázek 3 TGU s velkou činkou (Bonomo, 1970).....	14
Obrázek 4 TGU s velkou činkou (Harmer, 1927).....	15
Obrázek 5 TGU s velkou činkou (Harmer, 1927).....	15
Obrázek 6 TGU s kettlebell (Klein, 1960).....	16
Obrázek 7 Různé varianty provedení TGU (Desbonnet, 1911).....	24
Obrázek 8 TGU s člověkem (Mainardi, 2001).....	24
Obrázek 9 Czech Get-Up (Rintala, 2016).....	25
Obrázek 10 Pozice na zádech (Clare, 2013).....	28
Obrázek 11 Přetáčení na bok (Kolář, 2009).....	29
Obrázek 12 Šikmý sed s oporou o loket (Rintala, 2016).....	30
Obrázek 13 Šikmý sed s oporou o dlaň (Clare, 2013).....	30
Obrázek 14 Pozice trojnožky (Rintala, 2016).....	31
Obrázek 15 Vysoký klek (Rintala, 2016).....	32
Obrázek 16 Vzpřímený stoj (Rintala, 2016).....	33
Obrázek 17 Výchozí pozice.....	35
Obrázek 18 Přetočení za kettlebell.....	35
Obrázek 19 Výchozí pozice s kettlebell.....	36
Obrázek 20 Výchozí pozice s kettlebell po vytlačení.....	36
Obrázek 21 Startovní pozice TGU.....	39
Obrázek 22 Přechod na loket.....	40
Obrázek 23 Šikmý sed s oporou o loket.....	42
Obrázek 24 Šikmý sed s oporou o dlaň.....	45
Obrázek 25 Spodní zametení („low sweep“)......	46
Obrázek 26 Trojnožka/tripod.....	47
Obrázek 27 Poloviční „větrný mlýn“.....	49
Obrázek 28 Vysoký klek.....	51
Obrázek 29 Stoj.....	53
Obrázek 30 1) Leh–sed 2) Elevace ramen 3) Zvedání levé dolní končetiny 4) Elevace ramen, protrakce hlavy.....	58
Obrázek 31 1) Špatně provedené spodní zametení 2) Extenze v páteři 3) Elevace ramen 4) Posunutá pozice dlaně dozadu.....	59
Obrázek 32 1) Extenze v páteři 2) Flexe lokte 3) Elevace paty 4) Kettlebell položená na břiše.....	59
Obrázek 33 Pozice na zádech (Clare 2013).....	60
Obrázek 34 Vytlačení kettlebell.....	60
Obrázek 35 Přetočení na bok (Rintala, 2016).....	61
Obrázek 36 Přetočení na loket.....	61
Obrázek 37 Šikmý sed s oporou o loket (Rintala, 2016).....	62
Obrázek 38 Šikmý sed s oporou o loket.....	62
Obrázek 39 Šikmý sed s oporou o dlaň (Clare, 2013).....	63
Obrázek 40 Šikmý sed s oporou o dlaň s částečným spodním zametením.....	63
Obrázek 41 Trojnožka/tripod (Rintala, 2016).....	64

Obrázek 42 Trojnožka/tripod.....	64
Obrázek 43 Vysoký klek (Rintala, 2016).....	65
Obrázek 44 Vysoký klek.....	65
Obrázek 45 Vzpřímený stoj (Rintala, 2016).....	66
Obrázek 46 Stoj.....	66