



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ  
STŘEDNÍ ŠKOLA  
POLYGRAFICKÁ

# Člověk a zdravý životní styl

## 18.Chůze

[www.isspolygr.cz](http://www.isspolygr.cz)

Vytvořil:  
**Bohumil Smrček**

Integrovaná střední škola polygrafická,  
Brno, Šmahova 110  
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP  
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

**Člověk a zdravý životní styl**

DUM číslo: 18  
Chůze

<b>Škola</b>	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
<b>Ročník</b>	2. ročník (SOŠ, SOU)
<b>Název projektu</b>	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
<b>Číslo projektu</b>	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
<b>Číslo a název šablony</b>	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
<b>Autor</b>	PaedDr. Bohumil Smrček
<b>Tematická oblast</b>	Tělesná výchova – zdravý životní styl
<b>Název DUM</b>	Chůze
<b>Pořadové číslo DUM</b>	18
<b>Kód DUM</b>	VY_32_INOVACE_18_TV_SK
<b>Datum vytvoření</b>	2.3.2013
<b>Anotace</b>	Prezentace, která nám ukazuje jak docílit správné chůze.

**Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora**

# Chůze

- Způsob chůze a držení těla je charakteristické pro každého člověka a vyjadřuje jeho vnitřní stav.
- Pevné vzpřímené držení představuje člověka pevného a plného sil.
- Ladnost pohybů vyjadřuje vnitřní harmonii a pohodu.
- Pokleslé držení zvětšuje únavu a tíhu problémů, které nás sužují.



# Správná chůze

Dokážeme-li se ve vzpřímení uvolnit, hlavně otevřít hrudník a spustit ramena do šířky, dochází k vyladění, které se projeví nejen uvolněním v ramenou a šíjí, ale i ve tváři a v celkovém výrazu těla. Síla, kterou z takového těla druzí vnímají, není agresivní, ale příjemná. **Takoví lidé jsou vyhledáváni.**

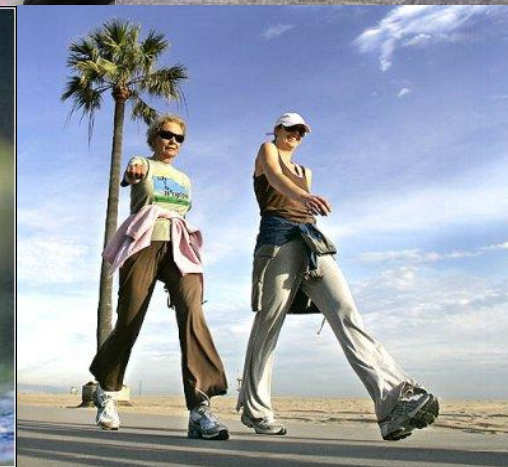
**Správné držení těla** má význam nejen pro naše zdraví a kondici, ale i pro naše uplatnění ve společnosti. To platí o chůzi postoji, sedu, prostě o všech pohybech.





# Zásady správné chůze

- Plynulost chůze
- Stejná délka kroků
- Správný rytmus kroků
- Pružná chůze
- Ladnost chůze
- Odvíjení chodidla



# Nácvik správné chůze

1. Postavte se zády ke zdi a opřete se do pat. Chodidlo je na podlaze.
2. Spolu s patami přitlačte do podlahy palce. Chodidla jsou na podlaze. Tím zpevňuje podélnou klenbu.
3. Přitlačte i malíkové hrany. Chodidla stále pevně k podlaze, zpevňujeme příčnou klenbu.
4. Přitlačte současně paty, palce a malíkové hrany, vytvořte tzv. malou nohu. Celá chodidla stojí pevně na zemi. Nyní se současně vyrovnává tělo.
5. Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou, nohy nezvedejte, pouze odlehčujte.
6. Postavte se bokem ke zdi. Procvičujte správné odvíjení chodidla, tak dlouho, až si to dokonale osvojíte.



# Nácvik správné chůze

- Dbejte na to jak chodíte, sedíte, v jakých polohách pracujete, předejte tak chybám, které by každodenním opakováním mohly přerůst v závažnější obtíže. Ty se pak špatně odstraňují.



## Použité zdroje:

KOMBERCOVÁ, Jana. SVOBODOVÁ, Marie. *Autorehabilitační sestava*. Olomouc: Fontána 1988.  
ISBN 80-90189-9-6