



**SE SOKOLEM DO ŽIVOTA**

# **DÍTĚ V POHYBU**

## **2022**

**ČESKO – UKRAJINSKÝ SLOVNÍK**

**AUTORKA – VĚRA SMEJKALOVÁ**

**DÁLE SE PODÍLELY – LUCIE CHROMÁ, LUCIE KVAPILOVÁ**

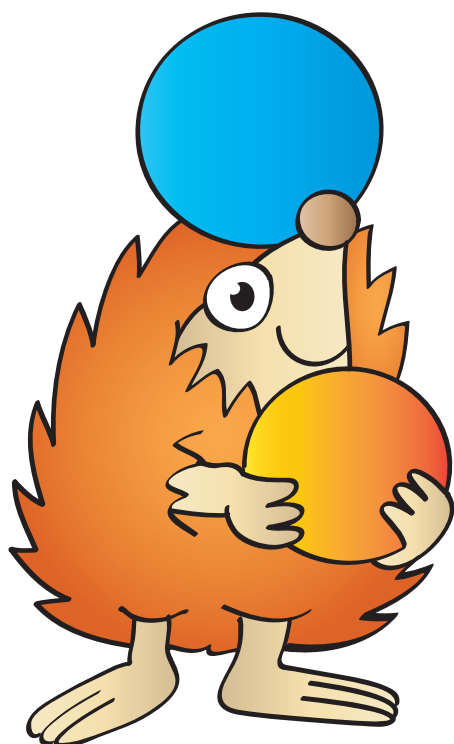
**PŘEKLAD – ANASTASIIA LAVRENTIEVA**

# SEZNÁMENÍ, ORGANIZACE

CZ			UA		
<b>POZDRAV</b>					
ahoj			pryvit		
dobrý den			Dobryj deň		
na shledanou			do pobačenja		
zdar			<b>zdorov</b>	nepřekládá se	
nazdar			<b>zdorov buv</b>	nepřekládá se	
mějte se hezky			vsjoho najkraščoho		
vítám - vítáme vás			vitaju-vitaju vas		
ráda vás zase vidím			<b>rada</b> vas <b>bačyty znovu</b>		
ať se vám tu líbí			<b>bažaju</b> ščob vam <b>spodobalos</b>		
sejdeme se za týden	(zase, opět)		zustrinemosj <b>čerez tyždeň</b>		
budeme cvičit			<b>budemo trenuvatys</b>		
budeme si hrát			<b>budemo hratys</b>		
budeme	chodit		<b>budemo</b>	chodyty	
	běhat			<b>bihaty</b>	
	skákat			skakaty	
	lézt	(jako pejsek)		<b>lazyty</b>	jak <b>pesyk</b>
	plazit se	(jako had, ještěrka)		<b>povzaty</b>	jak <b>zmija, jak jaštirka</b>
jak se vám to (tu) líbilo			<b>tobi spodobalos?</b>		
bylo to pěkné			<b>bulo pryjemno</b>		
bylo to prima			ce <b>bulo čudovo</b>		
zamáváme si			pomachajemo <b>rukoju</b>		
zatleskáme si			zapleskajemo		
<b>POŘADOVÁ</b>					
nástup	(na čáru, do kruhu)		stajemo	v <b>liniju</b> , v <b>kolo</b>	
řada	(vedle sebe)		rjadok	<b>bilja sebe</b>	
do řady			v rjad		
zástup	(za sebou)		kolona	<b>odyn za odnym</b>	
do zástupu			v kolonu		
do družstva	(za sebou)		v komandu	<b>odyn za odnym</b>	
dvojice			<b>para</b>		
trojice			<b>trojka</b>		
čtveřice			četvirka		
chyť se za ruku	s kamarádem		vizjmysj za <b>ruku</b>	z <b>druhom</b>	
chyťte se za ruku	s kamarády		vizjmitjsja za <b>ruky</b>	z <b>druzjamy</b>	
kruh - kolo			kruh - <b>kolo</b>		
malý, velký			<b>malyj, velykyj</b>		
roztáhnout			roztjahnuty		
spojte se do kruhu, kola			zjednatysja v kruh, v <b>kolo</b>		
kruh uděláme větší, menší			<b>kolo zrobymo bilše, meňše</b>		
na značky			na <b>poznačky</b>		
najdi si místo			<b>znajdy sobi misce</b>		
vpřed			vperid		
vzad			nazad		
vlevo, vpravo			<b>vlivo, vpravo</b>		
stranou			v <b>storonu</b>		
pojdte ke mně			jdit do <b>mene</b>		
<b>LASKAVOST</b>					
neplakej			ne plač		
neboj se			ne <b>bijjsja</b>		
pojd, zahrajeme si s dětmi			idy pohrajemosj z dit' <b>my</b>		
můžeš se zatím jen koukat			<b>možeš poky ščo prosto dyvytysja</b>		
bude to v pořádku			vse <b>bude</b> v porjadku		
vezmi mě za ruku			viz' <b>my mene</b> za <b>ruku</b>		
maminka přijde			<b>mama pryjde</b>		
začínáme			počynajemo		
už bude konec			uže <b>zakinčujemo</b>		

# TĚLO

CZ	UA
hlava	holova
oči	oči
uši	vucha
nos	nis
ústa - pusa	rot - huby
krk	šyja
paže - pravá, levá	ruka - prava, liva
rameno	pleče
loket	likotj
zápěstí	zapjastja
ruka	ruka
prsty	pal'ci
tělo	tilo
prsa	hrudy
břicho	žyvít
záda	spyna
hýždě - zadeček	sidnycja - sidnyčka
nohy - noha - pravá, levá	nohy - noha - prava, liva
boky	boky
koleno	kolino
kotník	ščykolotka
paty	pjaty
špičky	nosočky



# NELOKOMOCE

CZ

UA

POHYB NA MÍSTĚ					RUCH NA MISTI					
CELÉ TĚLO					CILE TILO					
ZÁKLADNÍ POLOHY	POLOHA-POHYB	POKYN PRO D	POZN.	MOTIVACE	OSNOVNI POZYCIJI	POLOŽENJA-RUCH	KOMANDA DLJA D	PRYMITKA	ZAOCHOČENJA	
postoje	stoj	stoupni si		vysoký strom v lese	<b>stojačy</b>	<b>stijka</b>	vstan'		(jak <b>vysoke</b> <b>derevo</b> v lisi)	
		paty k sobě						<b>pjaty razom</b>		
		špičky od sebe						<b>nosočky narizno</b>		
	stoj rozkročný	stoupni si a dej si nohy od sebe	(mírně, více)	mo- hutný strom		<b>stijka nohy narizno</b>	vstan' i <b>rozstav nohy</b>	( <b>trochy, bil'</b> še)	(jak <b>mohutnje</b> <b>derevo</b> )	
		stoupni si a dej nohu vpřed (L, P)					vstan' i <b>postav nohu vpered</b> (L,P)			
	výpon	stoupni si na špičky		hodně vysoký strom		stijka na <b>nosoč</b> kach	vstan' na <b>nosočky</b>		(jak <b>duže</b> <b>vysoke</b> <b>derevo</b> )	
	stoj zkřížmo	stouni si a dej nohy křížem				stijka i <b>schresty</b> nohy	vstan' i <b>schresty nohy</b>			
stoj na jedné DK	stoupni si na jednu nohu (P,L)		stojím jako čáp		stijka na <b>odnij nozi</b>	stan' na <b>odnu nohu</b> (P,L)		stoju jak <b>leleka</b>		
dřep	udělej dřep	(sedni si na "bobek")			prysidanja	prysjad'	(v pry- <b>sjadku</b> )			
kleky	klek	klekni si			na <b>kolinach</b>	na <b>kolinach</b>	stan' na kolina			
	klek sedmo	sedni si na paty				<b>sydjačy</b> na <b>kolinach</b>	sjad' na <b>pjaty</b>			
	klek na L,P	klekni si na jednu nohu				<b>sydjačy</b> na <b>livomu, pravomu kolini</b>	stan' na <b>odne kolino</b>			
sedy	sed	sedni si			<b>sydjačy</b>	<b>sydjačy</b>	sjad'			
	sed skrčmo	sedni si a skrč nohy				<b>sydjačy</b> z <b>zihnutymy nohamy</b>	sjad' i <b>zihny nohy</b>			
	sed roznožný	sedni si a roztáhni nohy				<b>sydjačy</b> z <b>rostavlenymy nohamy</b>	sjad' i <b>rostav nohy</b>			
	sed zkřížný skrčmo	sedni si, nohy skrč a překříž	(sedni si do tureckého sedu)			<b>sydjačy</b> z <b>zihnutymy schreščenymy nohamy</b>	sjad' , <b>zihny</b> i <b>schresty nohy</b>	( <b>sisty schresty-všy nohy</b> po-tu-rec'komu)		
lehy	leh	lehni si na záda			<b>ležačy</b>	<b>ležačy</b>	ljaž na <b>spynu</b>			
	leh na bříše	lehni si na břicho				<b>ležačy</b> na <b>žyvoti</b>	ljaž na <b>žyvít</b>			
	leh na boku	lehni si na bok				<b>ležačy</b> na <b>boku</b>	ljaž na <b>bik</b>			
	leh vznesmo	lehni si na záda a dej nohy za hlavu				<b>ležačy</b> z <b>pidn-jatymy nohamy</b>	ljaž na <b>spynu</b> i <b>poklady nohy</b> za <b>holovu</b>			
	leh pokrčmo	lehni si na záda a pokrč nohy				ležačy z <b>zihnutymy nohamy</b>	ljaž na <b>spynu</b> i <b>zihny nohy</b>			
podpory	vzpor stojmo	stoupni si a dej ruce na zem			<b>upory</b>	<b>upor stojjačy</b>	vstan' i <b>poklady ruky</b> na <b>zemlju</b>			
	vzpor dřepmo	udělej dřep a dej ruce na zem				<b>upor sydjačy</b>	prysjad' i <b>poklady ruky</b> na <b>zemlju</b>			
	vzpor vzadu dřepmo	udělej dřep a dej ruce na zem za sebe				<b>upor zzadi prysivšy</b>	prysjad' i <b>poklady ruky</b> na <b>zemlju</b> za <b>soboju</b>			
	vzpor klečmo	udělej klek a dej ruce na zem	"kočičku"			<b>upor</b> na <b>kolinach</b>	vstan' na kolina i <b>poklady ruky</b> na <b>zemlyu</b>		jak <b>kišečka</b>	
	vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu	sedni si na paty, předkloň se a dosáhni co nejdál				<b>upor sydjačy</b> na <b>kolinach, ruky uzdovž tulubu</b>	sjad' na <b>pjaty, nachyls' vpered</b> i <b>protjahnys' jakomoha dali</b>			
	vzpor vzadu sedmo	sedni si a opři se rukama za sebou				<b>upor zzadu sydjačy</b>	sjad' i <b>ziprys' rukamy</b> za <b>soboju</b>			
	vzpor vzadu sedmo skrčmo	sedni si, skrč nohy a opři se rukama za sebou				<b>upor zzadi sydjačy</b> <b>zihnuvšy nohy</b>	sjad' , <b>zihny nohy</b> i i <b>ziprys' rukamy</b> za <b>soboju</b>			

# NELOKOMOCE

CZ

UA

POHYB NA MÍSTĚ					RUCH NA MISTI				
ČÁSTI TĚLA					ČASTYNY TILA				
ZÁKLADNÍ POLOHY	POLOHA-POHYB	POKYN PRO D	POZN.	MOTIVACE	OSNOVNI POZYCIJI	POLOŽENJA-RUCH	KOMANDA DLJA D	PRYMITKA	ZAOCHOČENJA
hlava	předklon	ohni hlavu, bradu přitiskni na prsa			holova	nachyl vpered			
	záklon	ohni hlavu vzad	mírně			nachyl nazad	vidkyn' holovu nazad	trochy	
	úklon	ohni hlavu stranou		polož ucho na rameno		nachyl v storonu	vidkyn' holovu v storonu	poklasty vucho na pleče	
	vzpřim	narovnej hlavu				rivno	vyprjamy holovu		
	točení	otoč hlavu vlevo, vpravo				povertanja	poverny holovu vľivo, vpravo		
	kroužení	udělej oblouček hlavou				krutinja	pokruty holovoju		
paže	předpažit	dej ruce před sebe, napnuté	dtto jedna paže		pleči	ruky vpered	pidnimy ruky pered soboju	tak samo odna ruka	
	vzpažit	dej ruce nahoru, napnuté	dtto jedna paže			ruky vhoru	pidnimy ruky vhoru	tak samo odna ruka	
	upažit	udělej velká křídla	dtto jedna paže	jako pták - sokol		ruky v storony	zroby velyki kryla	tak samo odna ruka	jak ptach - sokil
	připažit	dej ruce k tělu	dtto jedna paže			pryžaty ruky do tila	prytsky ruky do tila	tak samo odna ruka	
	kruh pažemi	nakreslíme sluníčko	dtto jedna paže	kreslíme sluníčko		kolo rukoju	namalju sonečko	tak samo odna ruka	maljujemo sonečko
	ramena zvednout	zvedni ramena				pidnimanja plečej	pidnimy pleči		
	ramena spustit	spust' ramena				opuskanja plečej	opusty pleči		
	kroužení ramen	kroužíme rameny				krutinja plečyma	kruty plečyma		
ruce	kroužení	zatoč rukou v zápěstí		udělej kroužek rukou	ruky	krutinja	pokruty rukoju v zapjasti		zrobyty kruh rukoju
	ruce v pěst	zavři ruce, otevři ruce				ruky v kulak	zimknuty ruky, rozimknuty ruky		
nohy	přednožit	zvedni nataženou nohu před sebe			nohy	nohu vpered	pidnjaty vytjahnutu nohu pered soboju		
	unožit	zvedni nohu do strany				nohu v storonu	pidnjaty nohu v storonu		
	zanožit	zvedni nataženou nohu dozadu				nohu nazad	pidnjaty vytjahnutu nohu nazad		
	roznožit	roztáhni nohy	v sedu, lehu, podporu			rozstavty nohy	rozstav nohy	sydjačy, ležačy, pidtrymujučys'	
	kroužení	udělej kroužek nohou	ve stojí, sedu, lehu			krutinja	zroby kolo nohoju	stojačy, sydjačy, ležačy	
trup	předklon	ohni se k zemi	mírně, hodně		tulub	nachyl vpered	nachyls' do zemli		
	úklon	ohni se - vlevo, vpravo	mírně, hodně			nachyl - vlevo, vpravo	nachyls' vľivo - vpravo		
	záklon	ohni se dozadu	mírně			nachyl nazad	nachyls' nazad	trochy	
	vzpřim	narovnej se				rivno	vyprjamys'		
	kroužení	dělej kroužky trupem				krutinja	zroby kruhovi oberty tulubom		
zpevnění, uvolnění		zatni svaly			naprja-hanja-roslablenja		napružte mjazy		
		povol svaly					roslabte mjazy		
		uvolni celé tělo					roslabte vse tilo		
		protřepej a uvolni nohy					potrjasit' i roslabte nohy		
	protřepej a uvolni ruce					potrjasit' i roslabte ruky			

# LOKOMOCE

CZ

UA

POHYB Z MÍSTA					RUCH Z MISCJA				
ZÁKLADNÍ POLOHY	POLOHA-POHYB	POKYN PRO D	POZN.	MOTIVACE	OSNOVNI POZYCIJI	POLOŽENJA-RUCH	KOMANDA DLJA D	PRYMITKA	ZAOCHOČENJA
chůze	chůze na místě	jdeme na místě			chodinja	chodinja na misi	jdemo na misi		
	chůze z místa	jdeme po tělocvičně, herně...	např. každý si hledá cestičku			chodinja z miscja	jdemo po sportzalu, ihrovij kimnati...	napríklad, kožen sobi znachodyt' dorižku	
	chůze ve výponu	jdeme po špičkách	krátké kroky			chodinja na nosočkach	jdemo na nosočkach	korotki kroky	
	chůze se skrčováním přednožmo povýš	jdeme a zvedáme vysoko kolena				chodyty vysoko pidnimajučy kolina i zchreščuvaty nohy	jdemo i vysoko pidnimajemo kolina		
	chůze zkráceným krokem	jdeme malými krůčky	cupitáme			chodinja zkorčenymy krokamy	jdemo korotkymy krokamy		
	chůze prodlouženým krokem	jdeme dlouhými kroky				chodinja prodovženymy krokamy	jdemo dovhy my krokamy		
	chůze stranou (vlevo, vpravo)	jdeme stranou (stále jednou nohou)				chodinja bokom (vľivo, vpravo)	jdemo v storonu (postijno v odnu storonu)		
poskok	poskok snožný, na místě	poskakuj na místě	na místě do výšky, vpřed, vzad		strybanja	strybanja na misi nohy razom	strybaj na misi	na misi u vysotu, vpered, nazad	
	poskok na jedné noze, na místě, do prostoru	poskakuj na 1 noze (P,L)				strybanja na odnij nozi, na misi, do prostoru	strybaj na odnij nozi (P, L)		
	stoj rozkročný L vpřed- poskokem výměna nohou	při poskoku si vyměň nohy				stojka šyroko rozstavlenymy nohamy i ľiva noha vpered - strybajičy zminujte nohy	zminy nohy pid čas strybkiv		
	ve vzporu dřepmo	poskakuj po 4 - nejdřív ruce, pak nohy		jako žabka		v uporu prysivšy	strybny spočatku na ruky, potim na nohy		jak žabka
běh	běh na místě	klusej na místě	vysoko zvedat kolena	jako koník	bihani	bih na misi	bižy pidtjupcem na misi	vysoko pidnimaj kolina	jak kin'
	běh z místa	utíkej po tělocvičně				bih z miscja	pobižy po sportyvnomu zalí		
	běh zkráceným krokem	utíkej a dělej krátké kroky				bih zkorčenymy krokamy	bižy i roby korotki kroky		
	běh prodlouženým krokem	utíkej a dělej dlouhé kroky				bih prodovženymy krokamy	bižy i roby dovy kroky		
plazení	leh na břiše, přitisknout tělo k podložce, střídát ruce nohy, pohyb vpřed	lehni si na břicho, přitiskni se k podlaze a zkus se plazit jako ještěrka		jako ještěrka	povzanja	ležačy na žyvoťi, prytyсны тіlo do kylymka, čerhuj ruky z nohamy i ručajsja vpered	ljaž na žyvít, prytyсныs' do pidlohy i povzy, jak jaščirka	jak jaščirka	
	leh na břiše, pohyb vpřed pouze pomocí rukou	lehni si na břicho, nohy napni, paty dej k sobě, přitahuj se rukama		jako had		ležačy na žyvoťi, ruch vpered til' ky rukamy	ljaž na žyvít, napruž nohy, pjaty natjahny na sebe i pidtjahajsja rukamy		jak zmija
lezení	ve vzporu klečmo	lez po kolenou	po zemi, po pře-kážce, v horizontální poloze	jako kočička	lazinja	v uporu na kolinach	liz' na kolinach	po zemli, po pereškodi, v horizontál' nomu položení	jak kišečka
	ve vzporu dřepmo	lez po 4	horizontální i vertikální poloha	jako pejsek		v uporu sydjačy	liz' na četveren'kach	horizontál' ne i vertykal' ne položenja	jak pesyk
převaly	z lehu na zádech obrát do lehu na břicho	válej sudy, natáhni se, zpevni se, nohy u sebe	podélná osa, 360st	válime sudy	valjanja	z položenja ležačy na spyni perechid v položenja ležačy na žyvoťi	jak kotyt'sja bočka, natjahny's, napružsja, nohy razom	povzdovžnja vis', 360 hradusiv	
	ze sedu skrčmo do sedu skrčmo, do dřepu, do výskoku	sedni si, skrč nohy, obejmí si kolena, dej čelo na kolena a zhoupni se	příčná osa	udělej kolébku		z položenja sydjačy zihnuvšy nohy v položenja sydjačy zihnuvšy nohy, v prysidanja, pidskočyty	sjad' , zihny nohy, objimy kolina, poklady lob na kolina i kolyvajsja	poperečna vis'	zroby kolyksu

# NÁČINÍ

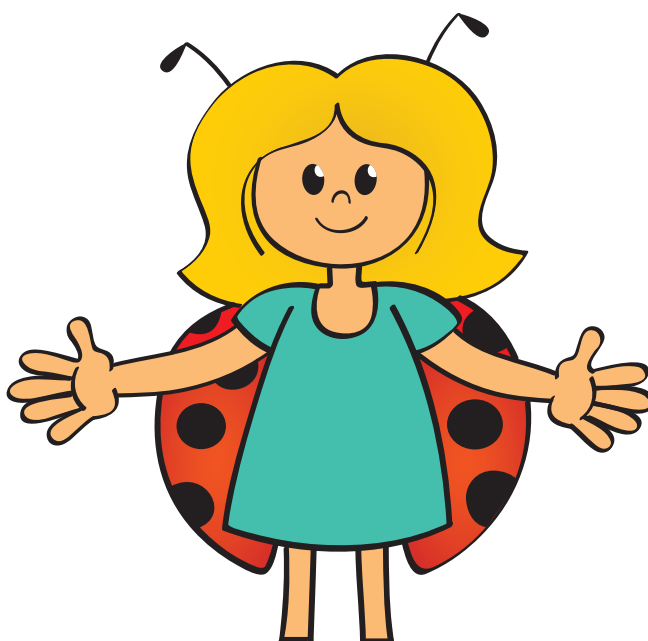
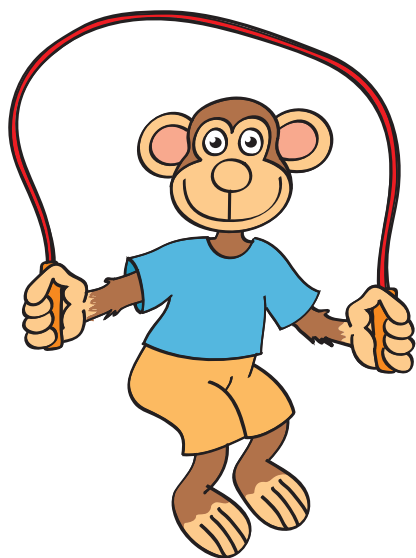
CZ		UA	
míč	nafukovací balonek	<b>mjač</b>	povítrjana <b>ku'</b> ka
	plážový míč		naduvnyj mjač
	tenisák		<b>tenisnyj</b> mjač
	míč		mjač
	overball		hnučkyj mjač
	gymball		himbal (hímnastyčnyj mjač)
	hadrák		mjač z tkanyny
	ping-pongové		pin- <b>pon</b> hovyj mjač
branka		<b>vorota</b>	
drátěnky		drotjanka	
guma		<b>rezy</b> nka	
hokejka		hokejna ključka	
kelímky		stakančyky	
količky		kiločky	
koš na házení		korzyna dlja kydanja	
kroužek		kil' <b>ce</b>	
kužílek		<b>konus</b>	
lano		<b>kanat</b>	
molitanové destičky		penoplastovi <b>dostoč</b> ky	
obruč		<b>obruč</b>	
padák		parašut	
papírové trubičky		paperovi <b>trubocky</b>	
stuha		<b>strič</b> ka	
šátek		kosynka	
švihadlo		skakalka	
tyč		hímnastyčjka <b>palyc</b> ja	
tyč pěnová		hímnastyčjka <b>palyc</b> ja <b>plastykova</b>	

# NÁŘADÍ

CZ		UA	
bedna		hímnastyčnyj <b>jaš</b> čyk	
bradla		brusy	
duchna		mjakyj mat	
hrazda		turnik	
kladina		<b>klad</b> ka	
koberec		<b>kyly</b> mok	
koza		kozel	
kruhy		<b>kil'</b> ca	
kůň		kin'	
lavička		<b>lavoč</b> ka	
pérovací můstek		místok	
průlezka		<b>laz</b> anka	
stůl		stil	
trampolína		<b>batut</b>	
žebřík		drabyna	
žebřiny		hímnastyčna drabyna	
žíněnky		hímnastyčnyj kyly <b>m</b>	

# HRY

CZ	UA
budeme si hrát na zrcadlo, opakuj moje pohyby	<b>budemo hraty v zerkalo, povtor'uj moji ruchy</b>
dej babu	hra v kvača
dotkni se	dotorknys'
honiš	dohanjaj
hýbej se podle rytmu hudby	<b>ruchajsja vidpovidno do rytmu muzyky</b>
chytáš	<b>lovyš</b>
jdi tam	idy tudy
letíme jako ptáci	letymo jak ptachy
máš babu	ty kvač
nahraj míč	pidihraj mjač
najdi si místo v tělocvičně	<b>znajdy sobi misce v sportzali</b>
najdi si svůj domeček	znajdy svij budynočok
oběhni kužel, metu	obbizy konus, poznačku
plácni kamaráda	<b>plesny druha</b>
podlez	pidliz'
pojď sem	pidijdy sjudy
poskakuj	pidstrybuj
předej štafetu	<b>peredaj estafetu</b>
přeskoč	<b>pereskoč</b>
rozdělte se do dvou družstev	rozdilitsja na dvi komandy
rychle vyběhni	<b>švydko vybižy</b>
sbírej	zbyraj
stoupni si na značku	stan' na poznačku
stoupni si sem	staň sjudy
udělej křídla	zroby kryla
udělejte dvojice	<b>zrobit' paru</b>
utíkej rychle, pomalu	<b>bižy švydko, povil' no</b>
vrať se	vernys'
všichni do domečku	vsí do budynočku
vybij	<b>vybyj</b>
vyskoč	<b>vystrybny</b>
zatoč se	<b>poverny</b>





# CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

CZ			UA			
	POHYB	POKYN PRO D		RUCH	KOMANDA DLJA D	
lavička	chůze	přejdi lavičku	lavka	chodinja	projdy lavkou	
kladina		na lavičce se otoč	koloda		povernys' na lavci	
		přejdi a zvedej kolena			projdy pidnimajučy kolina	
		jdi po špičkách			jdy na nosockach	
		stůj na 1 noze			stij na odnij nozi	
		nedívej se pod nohy			ne dyvys' pid nohy	
		překroč metu			peretny poznačku	
		zvedej kolena			pidnimaj kolina	
	běh	přeběhni rychle		bih	probižy švydko	
	lezení	lezeme jako pejsek - po 4		lazenja	laz' jak sobačka - na četvi- ren'kach	
		chyť se lavičky			vchopys' za lavky	
	plazení		přitahuj se		povzanja	pidtjahusja
			natáhni se			vytjanys'
			paty k sobě			pjaty razom
			rukama se přitáhni			pidtjahnys' rukamy
			zaber			davaj postarajsja
poskoky		poskakuj jako vrabec		strybky	strybaj jak horobčyk'	
přeskoky		přeskoč lavičku		perestrybuvanja	perestrybny lavku	
		pořádně se drž			dobre trymajsja	
		odraž se			vidštovchnys'	
		nohy u sebe			nohy razom	
		zvedej kolena			pidnimaj kolina	
bedna	výskok do dřepu	máchni rukama od zadečku vzhůru		strybok v prysidanja	machny rukamy vid sidnyc' v horu	
		nohy u sebe			nohy razom	
		odraž se a seskoč			vidštovchnys' i zistrybny	
		paže napjaté, pevné			ruky napruženi, micni	
		polož nohy mezi ruce			poklady nohy miž rukamy	
		polož ruce na bednu			poklady ruky na himnastyč- nyj jaščyk	
		ruce na bednu			ruky na himnastyčnyj jaščyk	
		seskoč			zistrybny	
		srovnej tělo, napni ruce			vyprjamy tilo, napruž ruky	
		stůj (po seskoku)			stij (pislja ziskoku)	
můstek	rozeběh, odraz	běž rychle	mistok	rozbih, vidštovchvanja	bižy švydko	
		dupni oběma nohama na můstek a skoč			naskoč oboma nohamy na mistok i strybny	



# CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

CZ			UA		
	POHYB	POKYN PRO D		RUCH	KOMANDA DLJA D
žebřiny	vylézání, slézání	chyť se pořádně - jako opička	hymnastyčna drabyňa	vylizaty, zlizaty	trymajsa — jak mavpa
		(palec proti prstům)			(velykyj palec znyzu - čtyry pal'ci zverchu)
		střídej nohy, ruce			čerhuj nohy i ruky
		nevynechávej příčku			ne propuskaj rejky drabyňy
		lez stranou			liz' storonoju
		otoč se na přičce			rozvernys na rejci
		spušť se pomocí lana			spustys' za dopomohoju kanatu
		přeručkuj			perechopy rukamy
		prolez obručí			proliz' v obruč
		vylez komínem			vyliz' kominem
		lez dolů			liz' donyzu
		lez nahoru			liz' nahoru
nevynechávej šprušle			ne propuskaj rejky		
		palcový úchop - palec dolů			chvat zverchu (velykyj palec znyzu - čtyry pal'ci zverchu)
trampolína	skákání	vylez na trampolínu	batut	strybky	vyliz' na batut
		zklidni se			zaspokojsja
		začni skákat			počny strybaty
		zastav			zupyňys'
		skoč do podřepu			v strytku pidtjahny kolina do hrudej
		nekrč nohy			ne zhynaj nohy
		ruce nech volně			zalyšte ruky vil' nymy
zpevni tělo			zmicny tilo		
		skákej uprostřed			strybaj po sereďny
další		čekej			čekaj
		dívej se přímo před sebe			dyvys' prjamo pered soboju
		dívej se, co máš dělat			podyvys' , ščo potribno zrobyty
		drž si rukama kolena			trymaj rukamy kolina
		na nářadí smíš jen s cvičitelkou			na hymnastyčni snarjady možeš tiljky z trenerom
		obuj se			odjahňys'
		otoč se a lez dolů nohama napřed, neseskakuj			rozvernys' i liz' vnyz nohamy doperedu, ne zistrybuj
		podlez			pidliz'
		poslouchej, co máš dělat			sluchaj, ščo ty maješ robyty
		prolez			proliz'
		přelez			pereliz'
		sbal se do klubíčka			zvernys' v klubok
		sedni si na kraj žíněnky			sjad' na kraj kylymka
		střídej nohy			čereduj nohy
		upažit			rukы v storony
		vyzuj se			rozujsjja
		zastav			zupyňys'
		zpevni se			napružsja
		kolíbka			kolyska

# MANIPULACE

CZ				UA			
manipulace HK				<b>diji rukamy</b>			
házení				kydaty			
chytání				lovyty			
manipulace DK				<b>diji nohamy</b>			
kopání				<b>byty</b>			
ovládání předmětu jiným předmětem	ovládací předmět	tyč, destička, ho-kejka, PET lahev, kelímek		<b>odyn predmet upravlja-jet'sja inšym predmetom</b>	upravljajučyj predmet	palycja, dostočka, chokejna ključka, PET pljaška, stakančyk	
	ovládaný předmět	míče, kuličky, obruč, drátěnka			upravljajemyj predmet	mjač, kul'ky, obruč, drotjanka	
manipulace HK				<b>diji rukamy</b>			
jemná manipulace - dlaň, prsty	tenisák, PP, hadrák, víčka		dej míč mezi dlaně, zmáčkni ho, poválej ho	dribni diji - dolonja, pal'ci	<b>tenisnyj mjač, pin-pongovyj mjačyk, mjač z tkanyny</b>		viz'my mjač miž doloni, stysny joho, povaljaj joho
uchopování	tenisák, overball, víčka		sesbírej po 1 co nejvíc, odnes do domečku	uchopenja	<b>tenisnyj mjač, hnučkyj mjač, kryšečky</b>		pozbyraj po odnomu jakomoha bil-jše, zanesy do budynočku
podávání kolem těla	tenisák		podávej rychle okolo těla (vlevo, vpravo)	<b>byty mjač navkolo sebe</b>	<b>tenisnyj mjac</b>		byj švydko navkolo sebe (vlivo, vpravo)
koulení obou-ruč, P-L	volně v prostoru	gymball	koulej míč po tělocvičně	krutyty obruč, vpravo-vlivo	u vil'nomu prostori	himnastyčnyj mjač	<b>koty</b> mjač po sportzalu
	vymezený prostor		koulej míč podél lana, mezi lany		v obmeženomu prostori		<b>koty</b> mjač poz-dovž kanatu, miž kanatamy
	na vyvýšené podložce		koulej míč po lavičce		na zvyšenij pidstavci		<b>koty</b> mjač po lavci
	na cíl	míč, overball,	koulej míč a stref se		na cil'	hnučkyj mjač, mjač z tkanyny	<b>koty</b> mjač i popady v cil'
dvojice v polohách	stoj, sed, leh	gymball, míč, PP	koulej s kamarádem	pary v polo-žení:	<b>stojačy, syd'ačy, ležačy</b>	himnastyčnyj mjač, pin-ponhovyj mjač	<b>koty</b> z druhom
	v prostoru	obruče, kroužky	roztoč obruč na zemi		v prostori	<b>obruči, kul'ky</b>	<b>rozkruty obruč</b> na zemli
	v postoji		roztoč obruč na ruce		v pozycji		<b>rozkruty obruč</b> na ruci
	do prostoru		pošli obruč do prostoru		do prostoru		<b>pokoty obruč</b> do prostoru
házení				<b>kydanja</b>			
obouruč			vyhod' míč	oboma rukamy		vykyn` mjač	
jednoruč	horním obloukem		házej do dálky	odnoju rukoju	<b>verchnjoju duhoju</b>	kyn' daleko	
obouruč			házej do výšky	oboma rukamy		kyn' vysoko	
jednoruč	horní oblouk		házej na branku	odnoju rukoju	<b>verchnja duha</b>	kyn' do vorit	
při chůzi			projdi slalom a házej na branku	<b>chodjačy</b>		projdy slalom i kyn' do vorit	(projdy zmijkoju)
jednoruč	horním obloukem		házej jednou rukou	odnoju rukoju	<b>verchnjoju duhoju</b>	kyn' odnoju rukoju	
			házej oběma rukama			kyn' oboma rukamy	
obouruč			házej na koš	oboma rukamy		kyn' v korzynu	
obouruč, jednoruč			házej přes překážku	oboma rukamy, odnoju rukoju		kyn' čerez pereškođu	
			házej do kroužku			kyn' do kruhu	
			vyhod', nech spadnout a chyt'			<b>vykyn'</b> , daj vpasty i spijmaj	

# MANIPULACE

CZ				UA			
chytání				lovty			
			chytni míč			spij <b>ma</b> j mjac do pad <b>in</b> ja	
			chytni míč po dopadu				
			chytni ho oběma rukama			spij <b>ma</b> j oboma ru <b>ka</b> my	
manipulace DK				<b>d</b> iji nohamy			
na místě			kutálej míč mezi oběma DK	na <b>m</b> isci		kruty mjač miž oboma no <b>ha</b> my	
			válej míč 1 nohou			kruty mjač odnoju no <b>ho</b> ju	
do prostoru - volně			veď míč - střídej nohy	do <b>pro</b> storu - <b>vil</b> jno		ved <b>y</b> mjač - min <b>ja</b> j nohy	
do prostoru - omezený			veď míč - zastav ho nohou	do <b>pro</b> storu - ob <b>me</b> ženo		ved <b>y</b> mjač - zupyny <b>jo</b> ho no <b>ho</b> ju	
			kutálej míč mezi oběma DK			kruty mjač miž oboma no <b>ha</b> my	
kopání				byty			
			kopej na branku			byj v vorota	
			kopej míč podél lana			byj mjac poz <b>dov</b> ž <b>ka</b> natu	
			kopej proti lavičce			byj nav <b>pro</b> ty <b>lav</b> ky	
			kopej větší silou			byj z <b>bil</b> soju <b>sy</b> loju	
			střídej levou a pravou nohu			zabyj hol <b>livo</b> ju i <b>pra</b> vou no <b>ho</b> ju	
			přihraj míč			pidi <b>hraj</b> mjac	
			použivej vnitřní stranu nohy			vykory <b>stov</b> uj <b>vnut</b> řišnju <b>sto</b> ronu nohy	
			nekopej špičkou			ne <b>byj</b> nos <b>ko</b> m	
ovládání předmětu jiným předmětem				<b>odyn</b> pred <b>met</b> uprav <b>lja</b> -jet'sja <b>in</b> šym pred <b>met</b> om			
hokejka, tyčka			drž hokejku oběma rukama	<b>der</b> žy <b>klju</b> čku oboma ru <b>ka</b> my			
			veď míč podél lana	ved <b>y</b> mjač poz <b>dov</b> ž <b>ka</b> natu			
			veď míč slalomem	ved <b>y</b> mjač slalomem ( <b>zmij</b> koju)			
			pošli míč do branky	zabyj mjač v vorota			