**ORIENTAČNÍ HODNOCENÍ DRŽENÍ TĚLA**



 zepředu z boku zezadu

Hodnocení je velmi orientační, na bázi zdravotně orientované zdatnosti.

**Hodnocení zepředu:**

* Stejná výše ramen
* Stejné postavení klíčních kostí
* Postavení kolen a chodidel
* Pravolevá symetrie

**Hodnocení z boku**

* Olovnice spuštěná z úrovně zvukovodu by měla jít středem ramenního kloubu, středem kyčelního kloubu zhruba před úroveň kotníku (hlezenního kloubu).
* Olovnice spuštěná z hrbolu kosti týlní by se měla dotýkat hrudní kyfózy, probíhat mezihýžďovou rýhou a spadat mezi paty

**Hodnocení zezadu**

* Stejná výše ramen
* Postavení lopatek (přitisknutí lopatek k zádům)
* Vodorovná podhýžďová rýha
* Vodorovná podkolenní rýha
* Kolmé postavení Achillových šlach
* Pravolevá symetrie