

ZVEDÁNÍ BŘEMENE NEBO HÁKU



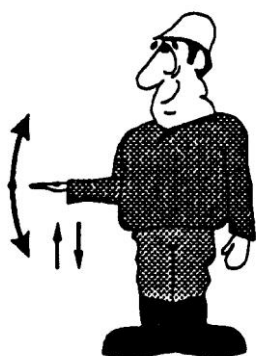
Paže ohnutá, předloktí vztyčeno, krouživý pohyb předloktím.

SPOUŠTĚNÍ BŘEMENE NEBO HÁKU



Paže ohnutá, předloktí dolů, krouživý pohyb předloktím.

POMALÝ POHYB HÁKU NAHORU NEBO DOLŮ



Paže ohnutá, předloktí vodorovně, dlaň ve směru pohybu, mává předloktím krátkými pohyby nahoru a dolů.

HLAVNÍ ZDVIH



Dlaň ruky poklepe na přílbu.

POMOCNÝ ZDVIH



Dlaň ruky poklepe na loket druhé ruky.

POJÍŽDĚNÍ CELÝM JEŘÁBEM NEBO KOČKOU



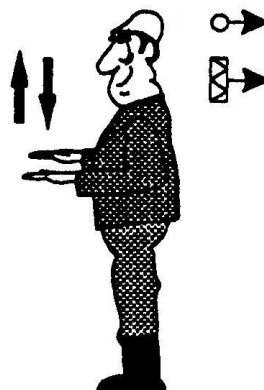
Paže ohnutá, dlaň otevřená, směrem jízdy dlouhý pohyb předloktím ve směru žádaného pohybu.

POMALÝ POHYB JEŘÁBU NEBO KOČKOU



Paže ohnutá, dlaň otevřená, krátké pohyby předloktím ve směru žádaného pohybu.

KRÁTKÝ POHYB



Oběma rukama ukáže krátký pohyb (označí velikost), potom teprve směr pohybu.

STÁT !
(Platí pro všechny pohyby stejně)



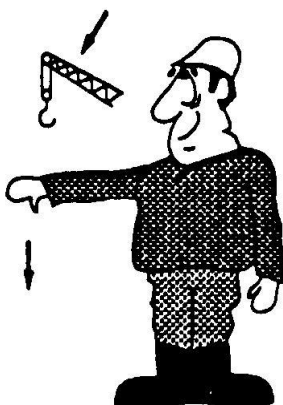
Vztyčí paži s otevřenou dlaní.

VÝLOŽNÍK NAHORU



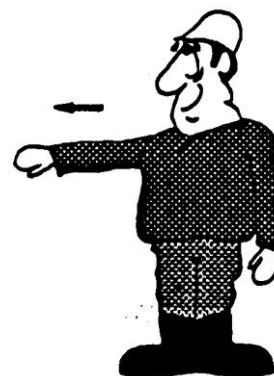
Nataženou paží mává směrem z vodorovné polohy nahoru, palec směrem nahoru.

VÝLOŽNÍK DOLŮ



Nataženou paží mává směrem z vodorovné polohy dolů, palec směrem dolů.

OTÁČENÍ



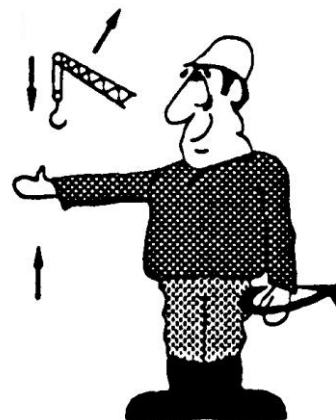
Natažená paže ukazuje směrem otáčení.

VÝLOŽNÍK DOLŮ A HÁK NAHORU



Nataženou paží mává směrem dolů, palec dolů, druhé předloktí nahoru-krouživý pohyb.

VÝLOŽNÍK NAHORU A HÁK DOLŮ



Nataženou paží mává směrem nahoru, palec nahoru, druhé předloktí dolů-krouživý pohyb.

VYSOUVÁNÍ VÝLOŽNÍKU



Obě paže dolů, palec ven od těla.

ZASOUVÁNÍ VÝLOŽNÍKU



Obě paže dolů, palec dovnitř k tělu.

POJÍŽDĚNÍ OBĚMA PÁSY



Oběma rukama „mlýnek“ před tělem.

POJÍŽDĚNÍ JEDNÍM PÁSY



Zvednutá ruka na straně pásu, který pojíždí, druhé předloktí „mlýnek“ před tělem.

NEROZUMÍM ZNAMENÍ, OPAKUJ !
(znamení dáváne jeřábníkem)



Mává předloktím a dlaní zaměřenou k vazači
zprava doleva, několikrát.

NEMOHU, MÁM PORUCHU NEBO PŘEKÁŽKU
(znamení dáváne jeřábníkem)



Vztyčí paži vzhůru s dlaní zaměřenou k vazači.