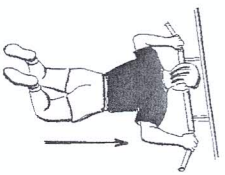


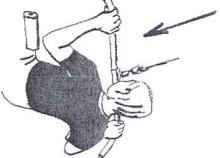
Cviky podle zaměření na hlavní svalové skupiny

Main Muscle Groups – hlavní svalové skupiny

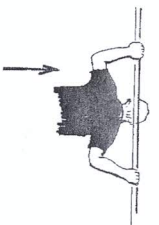
A) Back – záda



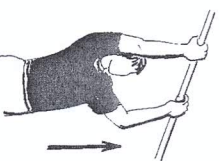
Chin-ups
– sňaby k hrudníku



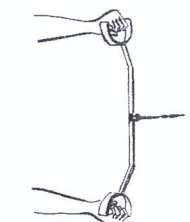
Lat pull-downs
– stahování klacků
shora širokým
úchopem k hrudníku



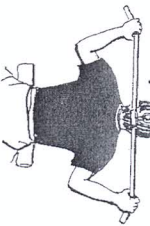
Chin-ups behind the neck
– sňaby za hlavu



Reverse chin-ups
– sňaby k hrudníku
podhmatem



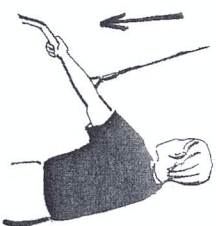
Lat pull-downs palms facing in with wide bar
– stahování klacků
shora širokým para-
lelním úchopem



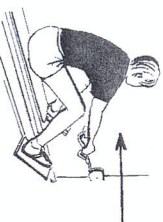
Back pull-downs
– stahování klacků
shora širokým
úchopem za hlavu



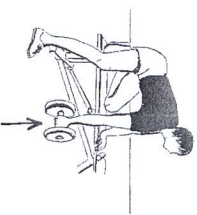
Close-grip lat pull-downs
– stahování klacků
shora k hrudníku
úzkým úchopem



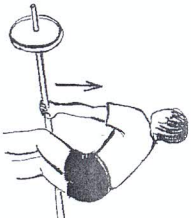
Straight-arm lat pull-downs
– stahování klacků
shora ve stoji
k pasu



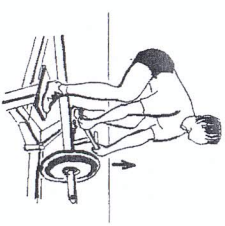
Seated rows
– přitahy spodní klacků
vseď k pasu



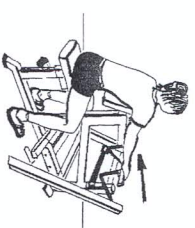
One-arm dumbbell rows
– přitahy jednoruční
činky k pasu
v předklonu
s oporou o lavičku



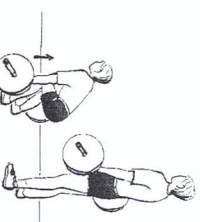
Bent rows
– přitahy velké činky
v předklonu



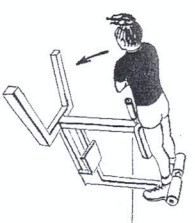
T-bar rows
– přitahy s T-tyčí
v předklonu



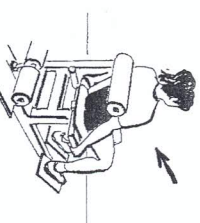
T-bar rows with machine seated
– přitahy na přístroji
vseď



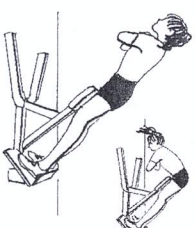
Deadlift
– mrtvý tah



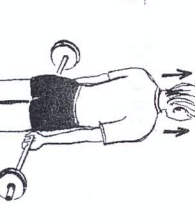
Back extension
– hyperextenze



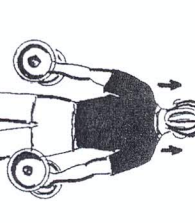
Back extension with specific machine
– hyperextenze
na přístroji



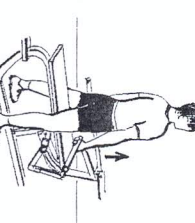
Back extension on incline bench
– hyperextenze
na šikmé lavičce



Barbell shrugs
– pozvedy ramen
s velkou činkou



Dumbbell shrugs
– pozvedy ramen
s jednoručními
činkami



Machine shrugs
– pozvedy ramen
na přístroji

Ilustrace: Zdenka Marvanová

[stackeova@fvs.cuni.cz]

Jak získat dívky pro pohybové aktivity

Ján Gelbič, Kralupy n. Vlt.

Na druhém stupni ZŠ je možné pozorovat v tělesné výchově dvě poměrně výrazně se odlišující skupiny žáků: skupinu se zájmem o výkon a skupinu váhavou, se sníženým zájmem o pohybovou činnost. V poslední době zjišťujeme, že ve vývojovém intervalu 11 až 14 let se skupina se sníženým zájmem o organizované pohybové aktivity zveštuje. Ve snaze zabránit dalšímu šíření těchto negativních vlivů na ostatní žáky jsme se rozhodli rozšířit učební osnovy tak, abychom podpořili radostnost a zábavu v hodinách tělesné výchovy a pokusili se ovlivnit vnitřní motivaci dívek v průběhu dospívání k spontánním pohybovým aktivitám.

Vybraná terminologie z oblasti fitness

(VII. část)

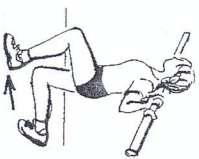
(anglicko-český slovníček)

Daniela Stackeová, FITVS UK v Praze

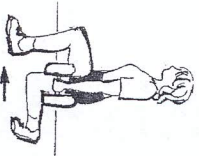
Některé výrazy související s provedením cviků

- ◆ Rest the heels on a block of wood to avoid bending too far forward.
- ◆ Podložte paty dřevěnou podložkou, abyste zabránili nadměrnému předklánění.
- ◆ Bend the knees until the thighs are parallel to floor.
- ◆ Podřep, při kterém stehna dosáhnou polohy rovnoběžné s podložkou.
- ◆ Never flex the spine. Nikdy neohýbejte páteř.

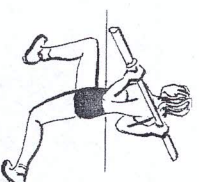
Cviky zaměřené na svalové skupiny hýždí



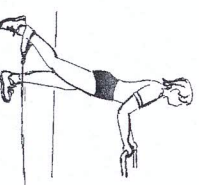
Lunges
– výpady



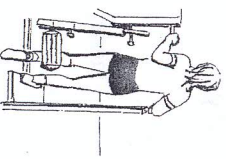
Dumbbells lunges
– výpady s jednoručními činkami



Back lunges
– výpady vzad



Cable back kicks
– zanožování na kladce



Machine hip extension
– zanožování na kyvadle



Floor hip extension on palms
– zanožování ve vzpору klečmo s oporou o dlaně



Floor hip extension on elbows
– zanožování ve vzpору klečmo s oporou o předloktí



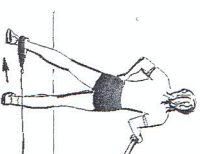
Floor hip extension on elbows, bent knee variation
– zanožování ve vzpuru klečmo s oporou o předloktí, varianta s pokrčeným kolennem



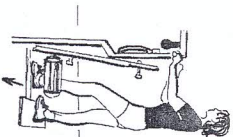
Bridging
– podsažování + zvedání pánve v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami



Bridging on the bench
– podsažování + zvedání pánve v lehu na zádech s nohama na lavici



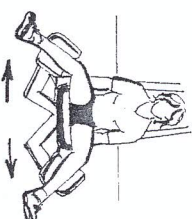
Cable hip abductions
– unožování na spodní kladce



Standing machine hip abductions
– unožování na kyvadle



Floor hip abductions
– unožování vleže na boku



Seated machine hip abductions
– unožování v sedu na přístroji

Ilustrace Zdenka Marvanová

[stackeova@fitvs.cuni.cz]

Paradoxy profesionálního sportu

V TVSM můžete již delší dobu sledovat, jak se na celém světě prosazuje hnutí za zvýšení pohybové aktivity mládeže i dospělých. Existují výzkumy, které dokazují, že snížení doby strávené u televizoru vede ke zvýšení doby strávené užitnými pohybovými aktivitami, přinašejícími nezbytné zdravotní benefity. Tyto snahy jsou likvidovány všemi světovými sportovními organizacemi a televizními stanicemi, které stále zvyšují počet přenosů atraktivních soutěží profesionálních sportovců. Bezostyšně se chlubí, kolik milionů či miliard pasivních konzumentů sledovalo v pohodlných křeslech jejich přenosy a kolik peněz jim přinesl prodej práv na televizní přenosy. OH v Číně jsou jedním z posledních dokladů tohoto paradoxu.

LD

three-second rule pravidlo troch sekúnd
run pattern hrať hernú kombináciu
safety outlet bezpečne vhadenie lopty po koši
sag zasunúť sa
sag deep into area ustúpiť do stredu ihriska
sandwiching zdvojovanie
scissors križovanie
score bodovať, skórovať
easy score ľahko dosiahnutý bod
score sheet zápis o hre
scramble boj o loptu (spôsob hry)
screen clona
back screen zadná clona
inside screen vnútorná clona
moving screen clona v pohybe
outside screen vonkajšia clona
rear screen zadná clona
stationary screen clona na mieste
running screen clona v pohybe
screener cloniaci hráč
screening clonenie
shift from offense to defense prechod z útoku do obrany
shooting range dosiel
shot strelba, hod
bank shot strelba odrazom od dosky
direction of shot smer strelby
dunk shot strelba vložením lopty zhora do koša
end-of game-shot strelba na konci hry
field shot strelba z poľa
floor shot strelba z poľa
foul-line shot strelba z čiar trestného hodu
high-arc shot strelba vysokým oblúkom
high percentage shot strelba s vysokým percentom úspešnosti
hook shot bočná strelba
jump shot strelba z výskoku
lateral shot bočná strelba
lay-up shot strelba v behu spopod koša
low-arc shot strelba nízkym oblúkom
spinned shot strela s rotáciou
under-the-basket-shot strelba spopod koša
tapping shot dopichnutie, strelba z voleja
tip in shot *one hand* strelba s dopichovaním
turn-around shot strelba s obrátkou
unsuccessful shot neúspešný pokus
side man bočný hráč
situation situácia
last-shot situation situácia pri poslednom

hode
two-on-two situation situácia dvaja na dvoch
skip lož, lobovaná príhrávka
skip pass príhrávka oblúkom
skipped pass príhrávka oblúkom
slide preklznúť
snatch (the ball) vytrhnúť (loptu)
split the post križovať okolo postmana
spring skok, výskok
squad družstvo
freshmen squad družstvo nováčikov
stack útočný systém „pyramída“
stance postoj
parallel stance basketbalový steh, podtep rozkročný
staggered stance neistý postoj
starting line-up základná päťka
steal vziať, vyraziť
step krok
drop step krátky krok dozadu
sliding step klzavý krok
stick (on sb.) prilepiť sa (na koho)
stop the watch zastavenie časomery
substitute náhradník, striedať
substitution striedanie
illegal substitution nedovolené striedanie
suspension of play prerušená hra
switch prebrať
switch a player prebrať hráča, začať hrať ním svojho hráča
switching preberanie
jump switching agresívne preberanie
tactics taktika
take a position zaujať postavenie
tap a rebound odraziť doskočenú loptu
team družstvo
attacking team útočiace družstvo
defensive team brániace družstvo
home team domáce družstvo
men's team družstvo mužov
national team národné družstvo
offensive team útočné družstvo
university team univerzitné družstvo
visiting team hosťujúce družstvo
women's team družstvo žien
team alignment rozostavenie družstva
terminate ukončiť
territory územie, priestor
trapper hráč, ktorý stavia pascu

throw hodiť
throw hod, pokus
tie up a player viazať hráča
time čas
playing time hrací čas
time in čas, ktorý sa započítava
time-out oddychový čas
call time-out žiadať oddychový čas
charged time-out započítaný oddychový čas
tip dopichnúť
tip the ball in dopichnúť loptu
top vrchol
top of the circle vrchol kruhu územia trestného hodu
top of the key vrchol kruhu územia trestného hodu
top of the key vrchol kruhu územia trestného hodu



BODYBUILDING & POWERLIFTING

abdominal crunch krátke zdvíhy trupu v ľahu s nohami na vyvýšenej podložke
abdominal curl v ľahu vzadu pokrčmo predklon trupu a späť
alternate lying dumbbell triceps extension tricepsový zdvih v ľahu s malými činkami striedavoučne
arm-strengthening exercise cvičenie na posilovanie paží
back extension on machine záklon a predklon v sede na prístroji
back lat machine pulldown prítiah nadhmatom cez vrchnú kladku za hlavu
back raise predklon a záklon trupu v ľahu na extenznej lavičke, hyperextenzia
balanced diet vyvážené stravovanie
bar tyč, žrd
E-Z curl bar E-Z tyč
bar twist otáčanie trupu s tyčou na pleciach
barbell veľká činka
barbell front press tlak s veľkou činkou spredu v sede
barbell front press standing tlak s veľkou činkou spredu v stoji
barbell front raise predpažovanie s veľkou činkou v stoji
barbell military press tlak s veľkou činkou spredu

KULTURISTIKA A SLOVÝ TROJBOJ

touch the back-board dotknúť sa dosky
trajectory dráha letu
trailer hráč v závese (pri rýchlom protiútok)
transition prechod (napr. z útoku do obrany)
trap pasca, chytiť do pasce
travelling kroky
upcourt druhá strana ihriska
vertical jump zvislý výskok
warm-up rozcvičenie, rozohriatie
watch hodiny
game watch hodiny hry
time-out watch hodiny na meranie oddychového času
watch an opponent strážiť súpera
wheel útok v kruhu
win výhra
win vyhrať
barbell press behind neck tlak s veľkou činkou spoza hlavy v sede
barbell press behind neck standing tlak s veľkou činkou spoza hlavy v stoji
barbell pullover pullover <prenášanie veľkej činky z hrudného koša za hlavu a späť>
barbell rowing prítiahy veľkej činky v predklone
barbell shrug krčenie, zdvíhanie pleiec s veľkou činkou pred telom
barefoot bosý, naboso
bench press tlak v ľahu (na rovnej lavičke) s veľkou činkou
incline bench press tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou hore
decline bench press tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou dolu
bent over lateral raise upažovanie s malými činkami v predklone
bent over row prítiahy činky v predklone
breathing pullover pullover s dôrazom na hlboké dychanie
cable flyes protismerne obojustranné stáhnovanie kladky z upaženia do predpaženia
cable pushdown tricepsové stlačenie kladky
cable side crunch úklon proti odporu cez hornú kladku

cable upright rowing priťahy rukoväte popri tele k brade
center referee stredný; centrálny rozhodca (v silovom trojboji)
chief referee hlavný rozhodca (v silovom trojboji)
chins zhyby na hrazde
collar uzáver (na tyči)
constant resistance exercise cvičenie pri stálom odpore
curl zdvih
barbell reverse curl bicepsový zdvih s veľkou činkou nadhmatom
barbell reverse wrist curl otáčanie zápästia nadhmatom s veľkou činkou
barbell wrist curl otáčanie zápästia podhmatom
bent over concentration cable curl jednoručný izolovaný bicepsový zdvih v predklone
cheat curl bicepsový zdvih s pomocným pohybom tela
hammer curl bicepsový zdvih – kladivový
lying curl obojručný izolovaný bicepsový zdvih v ľahu na chrbte
lying leg curl zakopávanie v ľahu na bruchu na prístroji
nautilus curl bicepsový zdvih na špeciálnom prístroji s oporou a excentrom s ľadvinovým tvarom obvodu
one-arm dumbbell wrist curl otáčanie zápästia jednoručne s podhmatom; malou činkou
palm-up curl bicepsový zdvih – kladivový
preacher curl bicepsový zdvih na Scottovej lavičke
prone curl bicepsový zdvih v ľahu
scott curl bicepsový zdvih na Scottovej lavičke
standing barbell curl bicepsový zdvih s veľkou činkou v stoji s podhmatom
standing barbell wrist curl otáčanie zápästia podhmatom v stoji s veľkou činkou
standing leg curl zakopávanie na prístroji v stoji
wide-grip barbell curl bicepsový zdvih s veľkou činkou podhmatom so širokým úchopom
Zottman curl bicepsový zdvih s úplným otáčaním v zápästí počas dráhy
deadlift mŕtvý ťah

stiffed-legged deadlift mŕtvý ťah s vystretými nohami
decline flies upažovanie na šikmej lavičke hlavou dolu s malými činkami
dip klik na bradlách
dip between benches tricepsový klik medzi lavičkami
triceps parallel bar dip klik na bradlách s rovnakou výškou žrdí
disc kotúč
donkey calf raise výpony na prednej časti chodidla so spoluvcivencom sediacim na chrbte
dumbbell malá činka, jednoručka
alternate dumbbell curl striedavoručný bicepsový zdvih s malými činkami
decline dumbbell bench press ťak v ľahu na šikmej lavičke s dvoma malými činkami s hlavou dolu
dumbbell bench press ťak v ľahu na rovnnej lavičke s dvoma malými činkami
dumbbell bent lateral upažovanie s malými činkami v predklone
dumbbell curl bicepsový zdvih s malými činkami
dumbbell extension ťah s jednoručkami
dumbbell flies upažovanie v ľahu na lavičke s dvoma malými činkami
dumbbell pullover pullover s jednou malou činkou
dumbbell screw curl bicepsový zdvih s otáčaním zápästia s malými činkami
dumbbell shrug krčenie, zdvíhanie pliec s jednoručkami
dumbbell side lateral upažovanie s malými činkami v stoji
incline dumbbell curl bicepsový zdvih v se-
incline dumbbell curl bicepsový zdvih v se-
incline dumbbell bench press ťak v ľahu na šikmej lavičke s dvoma malými činkami s hlavou hore
seated dumbbell press ťak s malými činkami v sede striedavo alebo súčasne
standing dumbbell press ťak s malými činkami v stoji striedavo alebo súčasne
two dumbbell pullover pullover v ľahu na lavičke s dvoma malými činkami
dynamic resistance exercise cvičenie pri dynamickom odpore
elbow to knee crunch V-up zdvih trupu z ľahu s dotýkaním lakťa o koleno

energy level množstvo energie
every other day každý druhý deň
expeditor zariadenie
free amino acids voľné aminokyseliny
front dumbbell raise predpažovanie s malými činkami v stoji
front lat machine pulldown priťah nadhmatom cez vrchnú kladku k hrudníku
front rope pulldown priťah oboch koncov lana k prislam v sede cez hornú kladku
gain in size nárast objemu
good lift plný pokus
good morning predklon a vzpriamovanie v stoji s činkou na pleciach
grip úchop
close grip úzky úchop
wide grip široký úchop
growth hormone rastový hormón
hand weights ručné závažia
hanging leg raise prednosy z visu na hrazde alebo rebrniach
heel raise výpon na prednej časti chodidla
hold water in muscle udržať vodu v svaloch
horizontal horizontaly
hyostatic weighing hydrostatické posilňovacie zariadenie
hyperextension predklon a záklon trupu v ľahu na extenznej lavičke, hyperextenzia
hyperextension with a twist hyperextenzia s vyčáňaním trupu
incline bench prone flies upažovanie s malými činkami v ľahu na bruchu na šikmej lavičke hlavou hore
incline flies upažovanie na šikmej lavičke hlavou hore s malými činkami
isokinetic exercise izokineticé cvičenie
kneeling lateral upažovanie v kľaku
kneeling one-arm cable lateral upažovanie jednoručne v kľaku a predklone cez spodnú kladku
lateral raise with cable upažovanie v stoji zdola jednoručne alebo protismerne obojručne
leg extension predkopávanie v sede
leg press ťaky nohami na prístroji
lifter pretekar v silovom trojboji
loading nakladanie
loader nakladač
low pulley row priťah v sede cez spodnú kladku k pásu
lying leg curl zakopávanie na prístroji v ľahu

lying leg raise zdvíhanie nôh v ľahu na okraj lavičky
lying leg side raise spúšťanie dolných končatín vpravo a vľavo v ľahu na chrbte
lunge výpad
machine press behind the neck ťak spoza hlavy na pákovom prístroji
marshall zariadenie
muscle cell svalová bunka
muscle mass svalová hmota
muscularity muskularita
nautilus triceps tricepsový zdvih na špeciálnom prístroji
no lift neplný pokus
one day off deň oddychu
one-arm jednoručne
one-arm cable row priťah v predklone jednoručne cez spodnú kladku
one-arm cable triceps extension ťak jednoručne podhmatom do pripaženia
one-arm cable triceps pushdown ťak jednoručne nadhmatom do pripaženia
one-arm dumbbell row priťah v predklone jednoručne nadhmatom s malou činkou
one-arm lying cable lateral raise jednoručne upažovanie v ľahu na boku na lavičke cez kladku
one-arm lying dumbbell lateral raise jednoručne upažovanie s činkou v ľahu na boku na lavičke
optimum diet optimálne stravovanie
overhead dumbbell extension tricepsový zdvih s malou činkou držanou v oboch rukách za hlavou
overhead press ťak za hlavou
parallel bar dip klik na hrazde
peck-deck peck-deck
platform pódium
powerlifting silový trojboj, powerlifting
press ťak
barbell French press tricepsový zdvih so spúšťaním veľkej činky za hlavu
lying French press tricepsový zdvih v ľahu so spúšťaním činky za hlavu
one-arm dumbbell French press jednoručný tricepsový zdvih so spúšťaním malej činky za hlavu
prone row priťah v ľahu na bruchu na lavičke s dvoma malými činkami súčasne
prone hanging leg raise spúšťanie a zdvíhanie nôh znožmo v ľahu

- proteins** bielkoviny, proteíny
- pulldown** priťah nadhmatom
- lat pull-down** priťah cez vrchnú kladku
- pulley pushdown** sťahovanie kladky spoza heavy obojručne
- pump-up** zhyb (na hrazde)
- pump** pumpovať
- push-up** kluk (v podpore pažmo)
- rear cable lateral** upažovanie v predklone zdola, jednoručne alebo protismerne obojručne
- recuperative ability** schopnosť regenerácie, zotavenia
- remove the bar** premiestniť činku
- reverse crunch** v ľahu na chrbte priťahovanie mierne pokrčených dolných končatín k trupu
- rope crunch** predklony z kladku s úchopom zloženého lana cez hornú kladku
- rope pulldown** ťah cez hornú kladku spoza heavy obojručne s lanom
- round system** kruhový systém
- routine** tréning
- well-balanced routine** vyvážený tréning
- seated** sediaci, v sede
- seated calf raise** výpony v sede na prístroji s prítakom zhora
- seated knee-up** zdvihanie nôh a trupu súčasne v sede naprieč lavičky
- seated rear laterals** zapožovanie s jednoručkami v sede
- seated cable row** priťah v sede cez spodnú kladku k pásu
- shrug** krčenie ramien
- side bend** krátke zdvihy trupu v sede alebo ľahu na boku na extenznej lavičke
- side crunch** krátke zdvihy trupu v sede alebo ľahu na boku
- side referree** postranný rozhodca (v silovom trojboji)
- single-leg squat** drep na jednej nohe
- sit-up** ľah-sed
- sit-ups** ľahy-sedy
- decline sit-ups** ľahy-sedy na šikmej lavičke hlavou dolu
- decline twisting sit-ups** ľahy-sedy na šikmej lavičke so súčasným vyčácaním trupu
- Roman chair sit-ups** ľahy-sedy na rímskej lavičke
- straight-legged sit-ups** ľahy-sedy na zemi
- split** s vystrejnými nohami znožmo
- split** rozdelený tréning, split
- spotter** nakladac
- squat** drep
- barbell hack squat** drep s veľkou činkou dŕžanou za telom a s podložkou pod nohami
- hack squat** drep s veľkou činkou na pleciach vzadu v širokom stoji rozkročnom
- front squat** drep s veľkou činkou na pleciach spredu
- half squat** polovičný drep, podrep
- Jefferson squat** drep s veľkou činkou dŕžanou osou kolmo na čelnú rovinu tela medzi nohami
- machine hack squat** drep na špeciálnom prístroji s pohyblivou oporou chrbta
- sisy squat** drep so zväzím na prsiach (napr. veľký kotúč nakladacej činky)
- squat rack** stojan na drepy
- standard calf raise** výpon na prednej časti chodidla s veľkou činkou na pleciach a s podložkovým blokom
- standing** v stoji, stojaci
- standing calf raise** výpon v stoji na prístroji
- standing lateral raise** upažovanie v stoji zdola
- standing leg curl** zakopávanie na prístroji v stoji jednonožne
- standing overhead cable lateral** priťahy ručkoväte kladky protismerne obojručne spod nad hlavu v stoji
- standing side bend with dumbbell** úklon trupu v stoji s malými činkami
- stationary bicycle** ergometer, stationary bicykel
- step-up** výstup na lavičku
- steroid** steroid
- steroid abuse** zneužívanie steroidov
- strength** sila
- supination-pronation** otáčanie zápästia s malou činkou z podhmatu do nadhmatu
- T-bar row** priťah špeciálnej veľkej činky s voľným a vokrnutým koncom tyče v predklone
- three-day-on** tréning tri dni za sebou
- toe raise** zdvihanie prednej časti chodidla
- total** trojboj
- training suit** tréningové oblečenie
- treadmill** bežiaci pás
- trial** pokus

- triceps** trojhlavý sval, triceps
- living barbell** triceps extension tricepsový zdvih s veľkou činkou v ľahu za hlavu
- triceps kickback** tricepsový zdvih <vysiteranie predlaktka do vodovornej polohy>
- triceps pressdown** tricepsovú sťahovanie kladky
- triceps pushdown** tricepsovú sťahovanie kladky
- twist** otáčanie
- two days on** tréning dva dni za sebou
- undershirt** (spodné) tričko
- undershorts** spodné nohavčky, suspensor
- bare knuckle** holými rukami
- beat on points** poraziť na body
- bout** kolo zápasu
- boxing gloves** boxerské rukavice
- boxing weight** hmotnostná kategória
- bow** úder
- caution** varovanie
- challenger** súper, výzyvateľ
- clinch** držanie súpera
- break a clinch** vymaniť sa z držania
- club on the back of the neck** udrieť do zátylku
- control the gloves** kontrolovať rukavice
- count out** odpočítavať
- counting out** odpočítavanie
- counter with a left hook** odpovedať ľavým hákom
- deal sb. a blow** zasadiť niekomu úder
- development of reflex** rozvoj reflexu
- dodge** uhnuť
- ducking and sidestepping** krčenie a poskakovanie spojené s úbybaním
- fist** päšť
- fighter** boxer, bojovník, borec
- fighting distance** vzdialenosť medzi súpermi
- fighting in clinch** súboj v zaklinení do súpera
- fighting tactics** taktika boja
- (be) fined** (byť) pokutovaný
- footing** práca nôh
- footwork** práca nôh
- gunpoint infighting** boj zblízka
- jab** krátky, rýchly úder
- upright barbell rowing** priťahy veľkej činky v stoji k brade
- vertical** vertikálny
- waist strengthening exercise** cvičenie posilujúce pás
- weighing in** váženie
- weight belt** záťažový pás
- weight disk** kotúč
- workout** tréning, cvičenie
- wrap** ovinať
- wrist roll** natáčanie záväzja na voľnom konci lanka na hradeľ – v stoji obojručne
- wrist support** podpora zápästia
- BOXING**
- BOX**
- K.O.** knokautovať, knokaut
- knock** úder
- solar knock** úder na solar
- knock sb. down** zraziť niekoho na zem
- knock out sb.** knokautovať niekoho
- loser by a knockout** vyradený knokautom
- lunge** hák, úder priamy
- match** kolo zápasu
- neutral corner** roh
- padded gloves** valované rukavice
- punch** boxerský úder
- punch below the belt** úder pod pás
- straight punch** úder priamy, direktný
- ring** boxerský ring
- rope** povraz
- slog** zasadzovať ťažké údery
- shadow boxing** tieňový, náznakový box
- solar plexus** plexus solárny
- sparing partner** súper tréningový
- strength of stroke** sila údery
- stroke** úder
- head stroke** úder do hlavy
- jaw stroke** úder do sánky
- stun** omáčiť
- time keeper** časomerač
- uppercut** horný hák
- weight** hmotnosť
- bantamweight** hmotnosť bantamová
- featherweight** hmotnosť perová
- flyweight** hmotnosť muša
- heavyweight** hmotnosť ťažká
- light heavyweight** hmotnosť ťažká ľahká