

Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky		
Cvičební řád jednotek požární ochrany – pořadový výcvik		
Název: Pohyb Obraty a otáčení za pochodu	Metodický list číslo	4 PŘV
	Vydáno dne: 15. srpna 2007	Stran: 2

I. Pohyb

1) Pohyb se koná pochodem nebo poklusem. Pochod se uskutečňuje pochodovým nebo pořadovým krokem. Tempo pochodu je 116 kroků za minutu. Délka plného kroku je 75 cm. Tempo poklusu je 165 skoků za minutu. Délka skoku při poklusu je 90 cm.

Všechny výkonné povely a návěští za pohybu se vydávají s dokrokem levé nohy, kromě povelu „Vpravo V BOK!“, který se vydává s dokrokem pravé nohy.

2) Pořadový krok se užívá při vypořádání z tvaru, při vzdávání pocty za pochodu, při příchodu k nadřízenému a při pořadovém výcviku po povelu „POZOR!“ Při pořadovém kroku hasič napřimuje nohy v kolenu, špičku nohy klopi k zemi a došlapuje rázně na celé chodidlo. Paže ohýbá v loktech, pohyb paží je protisměrný pohybu nohou, tzn. že při pohybu levé nohy vpřed se pravá ruka pohybuje vpřed. Pažemi se pohybuje kolem těla dopředu tak, aby se pěsti hřbetem vpřed zdvihaly do výše pasu a na šířku dlaně od něho. Dozadu pohybuje hasič pažemi, pokud mu to dovolí ramenní kloub, přičemž nevytáčí pěsti dlaněmi vpřed. Prsty jsou přirozeně sevřeny. Hlava je držena zpříma, krok musí být přirozený, pružný a ne strnulý.

3) Pochodový krok se používá za pohybu po povelu „POHOV!“. Hasič zvedá při pochodu nohy volně, pažemi pohybuje přirozeně podél těla, chodidla neklopí a došlapuje jako při normální chůzi.

4) Pohyb

a) Povel „*Pochodem V CHOD!*“.

b) Provedení: Hasič vykročí levou nohou pořadovým krokem. Z pořadového kroku na povel „POHOV!“ přejde do pochodového kroku, z pochodového kroku se přejde na povel „POZOR!“ do pořadového kroku. Na tyto povely vykoná hasič pravou nohou ještě jeden krok a teprve levou nohou přejde do veleného kroku.

5) Zastavení pohybu

a) Povel „*Zastavit STÁT!*“.

b) Provedení: Hasič vykoná ještě jeden krok pravou nohou a přísunem levé nohy zaujme základní postoj.

6) Poklus

a) Povel „*Poklusem V KLUS!*“.

b) Provedení: Na tento povel hasič zahájí poklus levou nohou, zpět do pochodového kroku přejde hasič na povel „*Pochodem V CHOD!*“.

7) Pohyb na místě

Může se jednat o chod nebo klus na místě.

a) Povel „*Na místě pochodem V CHOD!*“ (velí se v případě, že tvar byl v klidu).

Provedení: Hasič na uvedený povel pochoduje na místě, nohy zvedá volně nad zem a pohybuje pažemi jako při pochodu

- b) Povel „*Na místě poklusem* V KLUS!“ (velí se v případě, že tvar byl v klidu).
Provedení: Hasič na uvedený povel zahájí poklus.
 - c) Povel „*NA MÍSTĚ!*“ (velí se za pochodu nebo poklusu tvaru).
Provedení: Hasič na uvedený povel pokračuje v pochodování nebo v poklusu na místě.
 - d) Povel „*Plný KROK!*“.
Provedení: Hasič vykoná ještě jeden krok pravou nohou a levou nohou přejde do plného kroku z pochodu na místě.
- 8) Přemístění tvaru do strany
- a) Povel např. „*Dva úkroky vpravo (vlevo)* V CHOD!“.
 - b) Provedení: Hasič provede úkrok do strany (vlevo, vpravo). Délku úkroku volí tak, aby tvar neztratil vyrovnání.
- 9) Přemístění tvaru vpřed nebo vzad
- a) Povel např. „*Dva kroky vpřed (vzad)* V CHOD!“.
 - b) Provedení: Hasič provede dva kroky vpřed (vzad) tak, aby tvar neztratil vyrovnání.

II.

Obraty a otáčení za pohybu

10) Obraty za pochodu

- a) Povel „*Čelem VZAD!*“, „*Vpravo (vlevo)* V BOK!“.
- b) Provedení: Obraty se provádějí na dvě doby. Při obratech čelem vzad a vlevo v bok se dává výkonný povel s dokrokem levé nohy. Při obratu vpravo v bok s dokrokem pravé nohy. Na první dobu (výkonný povel) hasič provede půlkrok vpřed a současně se obrátí na špičkách obou nohou o 90°, při obratu čelem vzad o 180°. Na druhou dobu vykročí druhou nohou krokem vpřed.

11) Zatáčení tvaru za pohybu (pochod, poklus)

- a) Vydávají se dva povely za sebou. První povel stanoví směr zatáčení pohybu tvaru, druhý (nemusí obsahovat výkonný povel) upřesňuje další směr pohybu čela tvaru po zatočení do stanoveného směru. Povely „*Vpravo (vlevo)* ZATOČIT!“ , „*Směr PŘÍMÝ!*“.
- b) Provedení: Tvar na vydaný povel zahájí zatáčení do stanoveného směru; při tom čelo tvaru musí korigovat délku kroku zejména při prudkém zatáčení, aby nebylo narušeno vyrovnání tvaru. Hasič sleduje své místo v tvaru, aby nenarušil tvar.