

# ABSTRAKT

**Název:** Možnosti ovlivnění pohyblivosti v kyčelním kloubu v rámci výuky tělesné výchovy na základní škole.

**Cíle:** Ověření účinnosti navrhovaného souboru cviků aplikovaného v hodinách tělesné výchovy na základní škole.

**Metody:** Pro vypracování diplomové práce byla použita metoda měření, testování, pozorování.

**Výsledky:** U motorických testů pohyblivosti v oblasti kyčelního kloubu (předklon ve stoji a hluboký předklon v sedu) bylo zjištěno zlepšení u testovaného souboru po aplikaci navrhovaného souboru cviků o 26 %.

U motorických testů přednožování v leže (pravou, levou) a čelního rozštěpu bylo zjištěno zlepšení výrazně menší, o 8 % a 2 %.

**Klíčová slova:** flexibilita, metody rozvoje, základní vzdělávání, motorická schopnost