

Meno: _____

Dátum: _____

Pohyb narodenia (Extenzia a flexia)

Východisková poloha:

Sadni si na stoličku s nízkym operadlom. Opri si ramená dozadu a posuň sa zadkom na predný okraj stoličky. Tvoj chrbát by mal zostať rovný. Prekríž si ruky na hrudníku tak, aby tvoje dlane spočívali na ramenách. Pre pravákov je pravá ruka nad ľavou, pre ľavákov naopak. Zdvihni nohy a pritiahni ohnuté kolená blízko k telu. Kolená sú široko otvorené. U pravákov je pravý členok nad ľavým, u ľavákov naopak. Zatvor oči a skloň hlavu dopredu na hrud' (viď. Obr. 1). (Prípadne môže klient sedieť na podlahe, opretý chrbtom o pohovku, s nohami nad podlahou.)



Obr. 1

Priebeh cviku

1. *„Počítanie dotykom do 5“*
Zostaň vo východiskovej polohe, len hlavu pomaly mierne zakloň. Oči maj stále zatvorené (obr. 2). Nezakláňaj sa príliš!



Obr. 2

2. *„Počítanie dotykom do 5“*
Pomaly skláňaj hlavu naspäť do východiskovej polohy (obr. 3).

3. *„Počítanie dotykom do 5“*
Vymeň pomaly pozíciu rúk a nôh bez toho, aby si otvoril oči, tak aby boli ľavá ruka a noha navrchu.

4. *„Počítanie dotykom do 5“*
Zopakuj v tejto polohe kroky 1. a 2. ešte jeden krát.

„Počítanie dotykom do 5“



Obr. 3