

Meno: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

## Krížové lozenie po štyroch

### Východisková poloha:

Kľakni si na kolená a opri sa o dlane do polohy stola. Stehná a ramená sú kolmo k podlahe. Dlane ležia plocho na podlahe, prsty sú vystreté a smerujú dopredu. Priehlavky sú položené na podlahe, hlava je v predĺžení chrbtice.



Obr. 1

### Priebeh cviku

1. **Súčasne** zdvihni jedno koleno a protiľahlú ruku a pomaly ich posúvaj dopredu. Pritom sa majú tvoje **oči** (bez pohybu hlavy) pozeráť na **ruku**, ktorá sa pohybuje dopredu. **Priehlavok** by sa počas pohybu nemal zdvíhať, ale mal by počuteľne kĺzať po podlahe. Chrbát by sa pritom nemal otáčať (pozri obr. 2). Položenie dlane by malo vydať jemný zvuk. Pomáhajúca osoba udáva tempo počítaním („a raz a dva“).

Krátka prestávka

2. Teraz zdvihni druhé koleno a protiľahlú ruku a urob rovnakým spôsobom ďalší „krok“.

Krátka prestávka

3. V tomto rytme pokračuj približne 5 minút.

### Poznámky

- Dbaj na smer pohľadu k ruke.
- Priehlavky musia kĺzať po podlahe.
- Ruky by mali zostať čo najviac vystreté.
- Napriek pomalosti by mal byť pohyb rytmický a krížový vzor musí zostať zachovaný.
- Pomáhajúca osoba by mala meniť tempo pokynov („a raz a dva“) a dbať na to, aby sa dieťa pohybovalo len vtedy, keď na to dostane pokyn.



Obr. 2