

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Embryonálne kolísanie 1

### Východisková poloha pre dieťa:

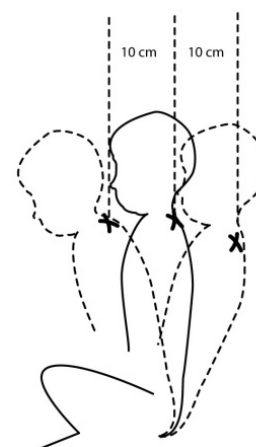
- Sadni si na zem do tureckého sedu. Je dôležité, aby bol tvoj chrbát čo najrovnejší.
- U pravákov je **pravé** chodidlo cez **ľavé**, u ľavákov naopak. Kolená by mali byť približne **na šírku ramien**.
- Polož **ľavú** ruku na **pravé** rameno a **pravú** ruku na **ľavé** rameno.
- Ramená nechaj uvoľnene visieť.
- Zavri oči.
- Sklop hlavu tak, aby sa brada dotýkala hrudníka (tak ďaleko, ako ti je to pohodlné).



Obr. 1

### Východisková poloha pomáhajúcej osoby:

- Pomáhajúca osoba si sadne priamo za dieťa s rozkročenými nohami. Svojimi nohami zabezpečí, aby sa nohy dieťaťa nemohli viac roztiahnuť. Drží dieťa z boku za ramená (obr. 1).
- Pomáhajúca osoba môže použiť najnižší krčný stavec dieťaťa ako orientačný bod pre nasledujúci pohyb (obr. 2.). Jemne držte dieťa z boku za ramená.



Obr. 2

## Priebeh cviku

Počítajte **pomaly a potichu** do päť.

1. **Pomaly** posuňte telo dieťaťa o 10 cm dopredu. Ako orientačný bod pre pohyb môžete použiť najnižší krčný stavec (pozri X na obr. 2). **Upozornenie:** Táto vzdialenosť je dôležitá! Podržte túto polohu a pritom pomaly a potichu počítajte do päť.
2. Pomaly posuňte telo dieťaťa cez stredovú líniu o 10 cm dozadu (dbajte na orientačný bod!). Opäť podržte túto polohu a pomaly a potichu počítajte do päť.

Meno:

Dátum: .....

## Embryonálne kolísanie 1

3. Teraz opäť posuňte dieťa cez stredovú líniu o 10 cm dopredu. Podržte túto polohu a znovu potichu počítajte do päť.
4. Vráťte sa do východiskovej polohy a pomaly a potichu počítajte do päť.
5. Zopakujte body 1 až 4 dvakrát (alebo toľkokrát, ako bolo určené) a dbajte na to, aby sa všetky pohyby vykonávali veľmi pomaly.
6. Teraz zmeňte polohu rúk a nôh tak, aby bola ľavá ruka a ľavá noha navrchu.
7. Zopakujte kroky 1 až 5.