

Meno: _____

Dátum: _____

Fetálne krčenie © INPP Chester 1980

Východisková poloha:

Ľahni si na pravý bok (ľaváci na ľavý bok). Pomáhajúca osoba zabezpečí, aby telo ležalo úplne rovno. Vystri pravú (ľavú) ruku tak, aby ležala na podlahe v pravom uhle (90°) k telu. Prsty sú mierne pokrčené a dlaň smeruje nahor. Prstami ľavej ruky voľne uchop zápästie pravej ruky (ľaváci opačne). Ľavý palec pritom leží na strane pravého palca. Pritiahni bradu k hrudi a pozeraj sa smerom k chodidlám bez toho, aby si ohýbal chrbát. Nohy a chodidlá ležia na sebe. Vystri nohy až po špičky chodidiel smerom nadol. Hlavu možno podoprieť pevnou podložkou (napr. telefónnym zoznamom, knihou), pretože sa v žiadnom prípade nesmie odchyliť od stredovej línie smerom nahor ani nadol a nesmie sa otáčať.

Pomáhajúca osoba zabezpečí, aby si ležal v optimálnej východiskovej polohe (pozri obr. 1).

Zavri oči.



Obr. 1

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Pomaly priťahuj kolená čo najbližšie k hrudi. Ruky a chrbát pritom zostávajú úplne vystreté. Kolená a chodidlá zostávajú položené na sebe (pozri obr. 2). Nakoniec pritiahnite kolená krátkym posledným pohybom úplne k hrudi.



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

2. Kým držíš hlavu predklonenú nadol, **pomaly** znovu vystieraj nohy smerom nadol. Pohyb vedú špičky chodidiel, ktoré sa pohybujú priamo po jednej línii nadol, až kým nedosiahneš východiskovú polohu. Nohy zostávajú položené na sebe. Pomáhajúca osoba zabezpečí, aby boli chrbát, ruky a nohy úplne vystreté (pozri obr. 3).



Obr. 3

Meno: _____

Dátum: _____

Fetálne krčenie © INPP Chester 1980

„Počítanie dotykom do 5“

3. Zopakuj bod 1., ale teraz **súčasne veľmi pomaly** zakláňaj hlavu čo najviac dozadu. Pohyb hlavy Pomáhajúca osoba dbá na to, aby sa hlava pohybovala v stredovej línii, teda aby neklesala nadol a/alebo aby sa tvár neotáčala smerom k podlahe alebo k stropu (pozri obr. 4). Opäť pritiahnite kolena krátkym posledným pohybom úplne k hrudi.



Obr. 4

„Počítanie dotykom do 5“

4. Teraz znovu **pomaly** vystieraj nohy smerom nadol. Pohyb vedú špičky chodidiel. **Súčasne** pohybuj hlavou dopredu, až kým sa brada opäť nedotkne hrude a nedosiahneš východiskovú polohu. Pohyb hlavy a nôh by mal opäť začínať a končiť súčasne. Pomáhajúca osoba zabezpečí, aby boli chrbát, ruky a nohy úplne vystreté (pozri obr. 5).



Obr. 5

„Počítanie dotykom do 5“

5. Pretoč sa na chrbát a uvoľni sa (pozri obr. 6). Nakrátko zdvihni hlavu a skontroluj, či ležiš úplne rovno. Súčasne pomáhajúca osoba posunie knihu zpod hlavy. Potom hlavu znovu polož a približne 30 sekúnd pozeraj na strop. Hlavu pritom drž úplne nehybne.



Obr. 6

6. Teraz sa pretoč na ľavý bok (ľaváci na pravý bok) a zopakuj celý sled pohybov, ako je opísané v bodoch 1 – 5. Pomáhajúca osoba znovu podoprie hlavu knihou

Na záver sa opäť uvoľni na 30 sekúnd a potom pomaly vstaň.