

Meno: _____

Dátum: _____

Landau (stimulácia)

Východisková poloha:

Ľahni si na pevný podklad na brucho, tvárou nadol. Ruky pokrč v pravom uhle. Dlane ležia plocho na podlahe. Prsty sú vystreté tesne vedľa seba, palce sú odťahané od ostatných prstov. Nohy ležia vystreté na podlahe. Päty sa dotýkajú (pozri obr. 1). Oči maj otvorené

Obr. 1



Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Súčasne zdvihni hlavu, hornú časť tela, ruky a vystreté nohy z podlahy. Iba tvoje brucho zostáva v kontakte s podlahou. Uhol rúk by mal zostať zachovaný a päty by sa mali naďalej dotýkať (pozri obr. 2). Túto polohu drž 5 sekúnd.

Obr. 2



„Počítanie dotykom do 5“

2. **Pomaly** sa vráť späť do východiskovej polohy (pozri obr. 3).

Obr. 3



„Počítanie dotykom do 5“

3. Zopakuj sled pohybov vrátane „Touch count“ až 6-krát.“

„Počítanie dotykom do 5“