

Meno: _____

Dátum: _____

Novorodenecké bicyklovanie

Východisková poloha:

Na tento cvik potrebuješ **látkový roľku pod krk**, aby sa tvoja hlava len tesne dotýkala podlahy. Lahni si na chrbát a dbaj na to, aby si ležal rovno. Ruky pokrč tak, aby boli dlane otočené nahor a nachádzali sa nad ramenami. Lakte sú v uhle 45° voči trupu. Nohy máš vystreté a široko rozkročené. **Zavri oči.**

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. Mierne pokrč obe kolená a potom zdvihni päty z podlahy. Pokrč kolená ďalej, až kým nebudú úplne pritiahnuté. Pritom by mali zostať široko rozkročené (pozri obr. 1).



Obr. 1

„Počítanie dotykom do 5“

2. **Pomaly** natiahni pravú nohu s vystretým chodidlom šikmo nahor (ľaváci ľavú nohu) a zároveň ešte viac pokrč ľavú (ľaváci pravú) nohu (pozri obr. 2). Potom **pravú** nohu opäť veľmi pomaly pokrč a **ľavú** nohu natiahni šikmo nahor. Dávaj pozor, aby si tento bicyklový pohyb vykonával **veľmi pomaly** a s vystretými chodidlami a prstami na nohách. Pohyb ukonči návratom do polohy z obr. 1.



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

3. Zopakuj postup z kroku 2 ešte raz.



„Počítanie dotykom do 5“

4. Zatvor obe ruky **veľmi pomaly** do pevných pästí. Palce majú byť pritom pevne obopnuté prstami.

„Počítanie dotykom do 5“

5. **Veľmi pomaly** opäť otvor ruky.

„Počítanie dotykom do 5“

6. Opäť zatvor ruky do pevných pästí, pričom tentoraz položíš palec zvonka cez druhý a tretí kĺb prstov.



Meno:

Dátum:

Novorodenecké bicyklovanie

„Počítanie dotykom do 5“

7. **Veľmi pomaly** otvor ruky.

„Počítanie dotykom do 5“

8. Teraz zopakuj krok 6 a 7 najprv **pravou** rukou a potom **ľavou** rukou. Druhá ruka pritom zostáva voľne otvorená.

„Počítanie dotykom do 5“