

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Dúha a kyvadlo © INPP Chester (1979)

### Východisková poloha:

- Bosé nohy – voľné oblečenie
- Ľah na chrbte
- Nohy vedľa seba – chodidlá vystreté
- Ľavá ruka pri tele – mierne pokrčená
- Ľavá dlaň smeruje nadol – ruka je uvoľnená
- Pravá ruka zdvihnutá – pohľad smeruje na palec
- Pravá ruka mierne pokrčená
- Prsty pravej ruky mierne zohnuté
- Pravý palec vystretý (pozri obr. 1)



Obr. 1

### Priebeh cviku

1. Počas toho, ako tvoje telo zostáva úplne uvoľnené, **veľmi pomaly** pohybuj pravou (ľavou) rukou na pravú (ľavú) stranu, až kým sa ruka nedotkne podlahy (v 90° uhle k telu). Pohyb ruky má byť pomalý a plynulý a mal by trvať približne **60 sekúnd**. Zároveň pomaly a plynulo otáčaj hlavu doprava (doľava) a počas celého času fixuj pohľad na kĺb palca. Hlava sa má úplne otočiť na stranu.
2. Keď pravá (ľavá) ruka dosiahne podlahu, urob prestávku **10 sekúnd**. Aj počas prestávky neustále sleduj kĺb palca.
3. Po prestávke pohybuj rukou aj hlavou **súčasne pomaly** späť do východiskovej polohy, pričom oči stále fixujú kĺb palca.
4. Po návrate do východiskovej polohy zdvihni ľavú ruku (ľaváci pravú) s mierne pokrčeným laktom smerom k pravej (ľavej) ruke. Prsty sú voľne zohnuté, palec je vystretý. Tento pohyb trvá 5 sekúnd.
5. Teraz prehod' pohľad z pravého na ľavý (z ľavého na pravý) kĺb palca a pravú (ľavú) ruku pripaž.
6. Potom zopakuj kroky 1 až 3 na druhú stranu.
7. Celý postup zopakuj dvakrát. Pri každom opakovaní striedaj stranu.



Meno:

Dátum: .....

## Dúha a kyvadlo

### Časť II (kyvadlo)

#### Východisková poloha:

Rovnaká ako vyššie.

#### Priebeh cviku:

1. Pohybuj pravou (ľavou) rukou **pomaly** na pravú (ľavú) stranu, až kým sa ruka nedotkne podlahy (v 90° uhle k telu). Súčasne pomaly a plynulo otáčaj hlavu doprava (doľava) a počas celého času fixuj pohľad na kĺb palca. Hlava sa má úplne otočiť na stranu.
2. 10 sekúnd prestávka (oči stále sledujú palec)
3. Po prestávke pohybuj rukou aj hlavou zároveň **pomaly** späť, pričom oči naďalej fixujú kĺb palca. **Tentoraz však pohyb neukonči v stredovej línii, ale pokračuj hlavou aj rukou ďalej úplne na ľavú stranu**, pričom oči stále sledujú palec.
4. 10 sekúnd prestávka (oči stále sledujú palec)
5. Počas toho, ako máš hlavu otočenú na ľavú stranu, vráť pravú ruku späť na pravú stranu tela.
6. Teraz natiahni ľavú ruku na ľavú stranu (v smere pohľadu), až kým oči neuvidia palec a opäť ho fixujú.
7. Potom otoč hlavu späť doprava a **cez stredovú líniu** ďalej úplne na pravú stranu, pričom ruka vykonáva rovnaký pohyb a oči stále nepretržite sledujú palec.
8. 10 sekúnd prestávka.
9. Vráť hlavu a ruku späť do stredovej línie.
10. Celý postup zopakuj dvakrát, pričom vždy začínaš s druhou rukou v stredovej línii.

#### Poznámky

- Tento cvik by sa mal vykonávať čo najpomalšie.