

Meno: _____

Dátum: _____

Dotkni sa a zdvihni ©

Východisková poloha:

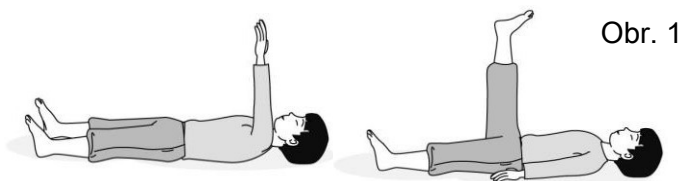
Dieťa leží na chrbte na podložke na zemi. Ruky má vystreté pozdĺž tela, nohy ležia vedľa seba na šírku bokov. Oči má zatvorené.

Priebeh cviku

Pomáhajúca osoba sa dotýka jednotlivých častí tela dieťaťa. Dieťa zdvihne dotknutú časť tela priamo nahor a potom ju opäť položí na zem. Pohyby sa majú vykonávať rýchlo a presne. Pri oneskorených alebo nesprávnych reakciách (nežiaducich pohyboch častí tela, ktorých sa nikto nedotkol) sa postup opakuje, kým nie je vykonaný správne. Až potom sa prejde na ďalšiu úroveň.

1. Jednotlivé časti tela:

Pomáhajúca osoba sa dotkne ruky, nohy alebo hlavy. Dieťa zdvihne dotknutú časť tela priamo nahor a potom ju opäť položí na zem. Ruka by mala byť vystretá kolmo nahor do vzduchu, noha sa zdvihne len tak vysoko, aby zostala vystretá. Hlava sa zdvihne len krátko (pozri obr. 1).

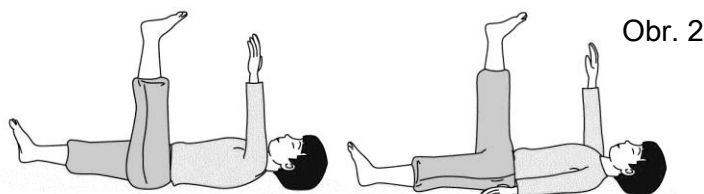


2. Dve časti tela naraz (horné alebo dolné):

Pomocník sa dotkne oboch rúk alebo oboch nôh dieťaťa, ktoré ich potom súčasne zdvihne a následne opäť spustí na zem.

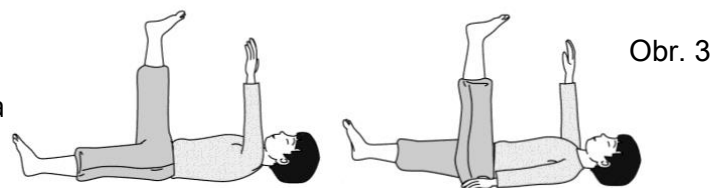
3. Dve časti tela naraz (rovnaká strana):

Pomocník sa súčasne dotkne ruky a nohy na jednej strane (napr. pravá ruka a pravá noha). Dieťa ich má zdvihnúť súčasne a potom opäť spustiť (pozri obr. 2).



4. Dve časti tela naraz (oproti sebe):

Pomocník sa súčasne dotkne dvoch častí tela (pravá ruka a ľavá noha). Dieťa ich má zdvihnúť súčasne a



Dotkni sa a zdvihni ©

Variácie:

- Časti cviku 1 – 4 sa kombinujú bez pevného poradia.
- Dotyky sa menia v rýchlosti a intenzite.
- Pomáhajúca osoba sa **postupne** dotkne dvoch (neskôr troch alebo štyroch) častí tela dieťaťa. Dieťa má zdvihnúť tieto časti tela v správnom poradí a opäť ich položiť.
- Namiesto dotykov sa používajú **zvukové** podnety (lusknutie prstami, tleskanie alebo slovné pokyny: „pravá noha“ alebo „pravá ruka a ľavá noha“ atď.).
- Počet pomáhajúcich osôb sa zvyšuje. Dve pomáhajúce osoby teraz sedia na oboch stranách dieťaťa, čím sa môže zvýšiť počet dotykov alebo zvukových signálov.

Poznámky

- Je dôležité, aby dieťa zdvíhalo ruky a nohy vždy **vystreté a rovné**, vždy z rovnakého bodu A do rovnakého bodu B
- Hlava sa musí vždy opatrne položiť späť.
- Pomáhajúca osoba by mala **pomaly** zvyšovať náročnosť a meniť úlohy.

Celý priebeh cvičenia sa má vykonávať aj v polohe na bruchu. V tejto polohe sú ruky v základnej pozícii vystreté dopredu.