

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Anjeli v snehu

### Východisková poloha:

Ľahni si na chrbát. Ruky a nohy sú vystreté smerom nadol, hlava leží v stredovej línii. Mierne pritiahni bradu k hrudi, otoč dlane smerom nahor a odtiahni palec od ostatných prstov (pozri obr. 1).



Obr. 1

### Priebeh cviku

1. **Pomaly** pohybuj nohami čo najďalej po podlahe smerom von. Zároveň pohybuj rukami v kruhovom pohybe smerom nahor, až kým sa palce vzájomne nedotknú. Pohyb nôh a rúk má byť časovo presne zosúladený (pozri obr. 2).
2. **Pomaly** sa vráť do východiskovej polohy (pozri obr. 1).
3. Zopakuj postup viackrát.



Obr. 2

### Možné varianty

Ak dieťa zvláda cvik bez ťažkostí, dostane pokyny, ktoré má počas cvičenia vykonávať.

1. **Každý pokyn sa vzťahuje iba na jednu časť tela.**

**Príklady pokynov:** „Zastav pravú (ľavú) ruku (nohu)!“

(Pritom pohyb ostatných 3 končatín pokračuje bez prerušenia.)

„Znova spusti pravú (ľavú) ruku (nohu)!“

(Pritom pohyb ostatných končatín pokračuje bez prerušenia.)

2. **Každý pokyn sa vzťahuje na dve časti tela.**

**Príklady pokynov:** Jednoduchšie: „Zastav pravú a ľavú ruku!“

„Znova spusti pravú a ľavú ruku!“

„Zastav pravú a ľavú nohu!“

„Znova spusti pravú a ľavú nohu!“

Ťažšie:

„Zastav pravú ruku a pravú nohu!“

„Znova spusti pravú ruku a pravú nohu!“

Najťažšie:

„Zastav pravú ruku a ľavú nohu!“

„Znova spusti pravú ruku a ľavú nohu!“