

Meno: .....

Dátum: .....

## Zabal sa a toč 1 a 2

### Východisková pozícia, variant 1:

Ľahni si šikmo na veľkú deku. Ležíš na chrbte s natiahnutými nohami. Hlava a nohy budú ukazovať smerom k rohom deky. Ruky sú položené pozdĺž tela (obr.1).



Obr.1

### Priebeh cviku, variant 1:

Pomocník zabalí dieťa do deky tak, aby tvár dieťaťa zostala voľná a zvyšok tela bol tesne obtočený. Teraz pomocník zatahne oboma rukami za horný roh deky tak, aby sa dieťa veľmi pomaly a kontrolovane z deky odmotávalo. Dieťa by malo spočinúť v polohe na chrbte a krátko sa zastaviť, než bude znovu zabalené vyššie popísaným spôsobom a rozmotané v opačnom smere – opäť veľmi pomaly a kontrolovane.

### Východisková pozícia a priebeh cviku, variant 2 s dvoma pomocníkmi:

Vhodné pre deti vo veku 1,5 až 4,5 roka: Dieťa leží rovno na deke, ruky natiahnuté nahor (viď obr. 2). Pomocníci sa postavia k hlave, resp. k nohám dieťaťa a uchopia dva rohy deky a dieťa na natiahnutej deke veľmi pomaly a kontrolovane prevaľujú po podlahe jedným smerom a potom druhým.



Obr.2

### Poznámky:

Pomáhajúca osoba/obe/by mala pri oboch variantoch venovať veľkú pozornosť reakciám dieťaťa. Je možné, že bude potrebné obmedziť rýchlosť a počet otočiek, aby nedošlo k preťaženiu dieťaťa. Pri variante 1 dbajte na to, aby sa dieťa mohlo z deky rozmotiť bezpečne a do ničoho nenarazilo!