

Meno:

Dátum:

Primitívny pohyb 3

Východisková poloha:

Ľahni si na chrbát na zem. Oblečenie má byť pohodlné a voľné, chodidlá bosé. Lež uvoľnene. Nohy sú vystreté rovno a na šírku panvy. Ruky ležia blízko tela a lakty sú mierne pokrčené. Dlane smerujú nadol, ruky sú uvoľnené a končeky prstov voľne spočívajú (pozri obr. 1). Pomáhajúca osoba sa uistí, že ležíš úplne rovno, uvoľnene a s hlavou v stredovej línii. Zavri oči.



Obr. 1

Priebeh cviku

1. Súčasne veľmi jemne roztiahni prsty **pravej** ruky a prsty **ľavej** nohy **pomalým** a presným pohybom (u ľavákov: ľavá ruka a pravá noha). Prsty pritom zostávajú v kontakte s podlahou. Túto polohu drž približne 3 sekundy, potom sa uvoľni. Rozťahovanie a uvoľnenie zopakuj trikrát za sebou.



Obr. 2

2. Teraz **otvor** oči. Predstav si, že medzi **pravou** rukou a **ľavou** nohou (u ľavákov: ľavá ruka a pravá noha) je natihnutá šnúra. Zdvihni ruku z ramenného kĺbu. V tom istom momente zdvihni nohu tak, že pokrčíš koleno, pätu najprv kúsok pošmykneš po podlahe a potom ju zdvihneš. **Dbaj na to, aby pohyb nohy bol pomalší ako pohyb ruky.** Keď ruka dosiahne najvyššiu možnú polohu, uvidíš svoju ruku. Teraz upriam pohľad na kĺb palca a posúvaj mierne pokrčenú ruku ďalej do strany (pozri obr. 3). Sleduj pritom kĺb palca očami a zároveň otáčaj hlavu doprava (doľava). Pohyb ruky a nohy ukonči veľmi pomaly tak, aby sa ruka dotkla podlahy a koleno sa nachádzalo presne nad bedrovým kĺbom a mohlo sa jemne kývať malým pohybom. Predkolenie a chodidlo sú uvoľnené. Pohyb ruky, nohy a hlavy končí súčasne.



Obr. 3

3. Teraz vytiahni priehlavok **ľavej** nohy (u ľavákov pravej) čo najviac nahor. Potom zroluj prsty **pravej** (ľavej) ruky, **pričom palec zostáva vystretý**. Prsty **ľavej** (pravej) nohy sa zároveň pomaly a presne zrolujú. Túto polohu drž približne 3 sekundy a potom sa opäť uvoľni. Zrolovanie a uvoľnenie zopakuj trikrát, **pričom pred každým zrolovaním znovu vytiahni priehlavok nahor**. Po celý čas sa pozeraj na kĺb palca (pomáhajúca osoba kontroluje).



Meno:

Dátum:

Primitívny pohyb 3

4. Teraz veľmi pomaly a súčasne vráť ruku aj nohu späť do východiskovej polohy. Neustále fixuj pohľad na kĺb palca a sleduj ho hlavou, až kým palec prestaneš vidieť. Hlava sa úplne vráti do stredovej línie (pomáhajúca osoba to kontroluje). **Ruka aj noha majú ukončiť pohyb súčasne.**
5. Zopakuj kroky 1 až 4 na ľavej strane (u ľavákov na pravej strane).

Poznámky

- Pomáhajúca osoba dbá na to, aby telo dieťaťa zostalo rovné a hlava bola v stredovej línii, prípadne aby sa do nej vrátila.
- Ak je to potrebné, pomáha dieťaťu rozťahovať alebo zrolovať prsty na nohách.