

Meno: .....

Dátum: .....

## Embryonálne kolísanie 3

### Východisková poloha pre dieťa:

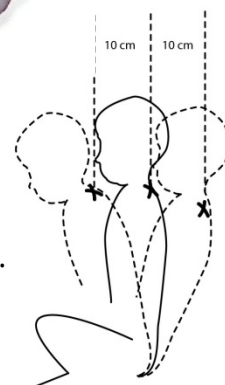
Sadni si na zem do tureckého sedu. Je veľmi dôležité, aby bol chrbát čo najrovnejší. U pravákov je pravé chodidlo nad ľavým, u ľavákov naopak. Kolená sú približne na šírku ramien. Prekríž ruky pred hrudníkom tak, aby dlane spočívali na ramenách. U pravákov leží pravá ruka nad ľavou, u ľavákov naopak. Ramená nechaj uvoľnene visieť. Zavri oči a skloň hlavu na hrudník tak ďaleko, ako je ti to pohodlné.



Obr. 1

### Východisková poloha pomáhajúcej osoby:

Pomáhajúca osoba si sadne priamo za dieťa s rozkročenými nohami. Svojimi nohami zabezpečí, aby sa nohy dieťaťa nemohli viac rozťahovať. Drží dieťa z boku za ramená (obr. 1). Pomáhajúca osoba môže použiť najnižší krčný stavec dieťaťa ako orientačný bod pre nasledujúci pohyb (obr. 2.).



Obr. 2

### Priebeh cviku

1. Pomáhajúca osoba potichu a pomaly počíta do päť (bez toho, aby zložila ruky z ramien dieťaťa).
2. Pomáhajúca osoba **veľmi pomaly** pohybuje hornou časťou tela dieťaťa o 10 cm (orientačný bod) dopredu. Potom polohu podrží a pomaly a potichu počíta do päť.
3. Pomáhajúca osoba **veľmi pomaly** pohybuje hornou časťou tela dieťaťa v kruhovom pohybe v smere hodinových ručičiek smerom doprava (u ľavákov v protismere hodinových ručičiek doľava), bez prestávky, kým dokončí jeden plný kruh. Orientačný bod pritom opisuje úplný kruh s polomerom 10 cm (pozri obr. 3). Potom pomaly a potichu počíta do päť.
4. Pomáhajúca osoba teraz opäť **veľmi pomaly** pohybuje hornou časťou tela dieťaťa späť do stredu. Potom pomaly a potichu počíta do päť.
5. Dieťa pomaly zmení polohu rúk a nôh tak, že teraz ľavá ruka prekríži pravú a ľavá noha pravú, u ľavákov naopak.



Obr. 3

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Embryonálne kolísanie 3

6. Pomáhajúca osoba **veľmi pomaly** pohybuje hornou časťou tela dieťaťa o 10 cm (orientačný bod) dopredu. Potom polohu podrží a pomaly a potichu počíta do päť.
7. Pomáhajúca osoba **veľmi pomaly** pohybuje hornou časťou tela dieťaťa v kruhovom pohybe smerom doľava (u ľavákov doprava), bez prestávky. Orientačný bod pritom opisuje úplný kruh s polomerom 10 cm. Potom pomaly a potichu počíta do päť.
8. Pomáhajúca osoba teraz **veľmi pomaly** pohybuje hornou časťou tela dieťaťa späť do stredu. Potom pomaly a potichu počíta do päť.

## Poznámky

- Je veľmi dôležité, aby chrbát zostal po celý čas čo najrovnejší.
- Pohybová vzdialenosť 10 cm je veľmi významná.
- Pomáhajúca osoba dbá na to, aby nedochádzalo k samostatnému pohybu hlavy alebo krku nezávisle od celkového pohybu.
- Ak má dieťa problém zavrieť oči, mala by sa použiť páska na oči.
- Pomáhajúca osoba potichu a pomaly počíta do päť (bez toho, aby zložila ruky z ramien dieťaťa).