

Meno: _____

Dátum: _____

Zdvíhanie tela

Tieto cvičenia sú sledy pohybov, pomocou ktorých si dieťa precvičuje izolovaný pohyb jednotlivých častí tela a vykonávanie pohybových vzorcov najprv na jednej strane tela a potom cez stredovú líniu.

Východisková poloha:

Dieťa leží vystreté na chrbte na podložke na zemi. Nohy má vystreté rovno a ruky ležia rovno vedľa tela.

Priebeh cviku

Časť 1

Zdvihni pravú ruku vystretú nahor a znovu ju spusti (pozri obr. 1).

Zdvihni pravú nohu vystretú nahor a znovu ju spusti (pozri obr. 2).

Ľavá noha (pozri obr. 3). Ľavá ruka (pozri obr. 4).

Zdvihni ľavú ruku vystretú nahor a znovu ju spusti.

Zdvihni ľavú nohu vystretú nahor a znovu ju spusti.

Pravá noha. Pravá ruka.

Časť 2

Zdvihni súčasne pravú ruku a pravú nohu vystreté nahor a znovu ich spusti (pozri obr. 5).

Zdvihni ľavú ruku a ľavú nohu a znovu ich spusti (pozri obr. 6).

Ľavá ruka a ľavá noha. Pravá ruka a pravá noha.

Časť 3

Zdvihni súčasne pravú ruku a ľavú nohu vystreté nahor a znovu ich spusti (pozri obr. 7).

Ľavá ruka a pravá noha (pozri obr. 8).

Ľavá ruka a pravá noha. Pravá ruka a ľavá noha.

Časť 4

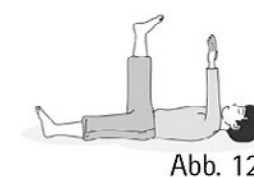
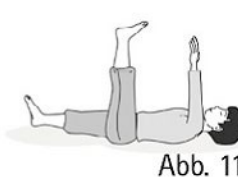
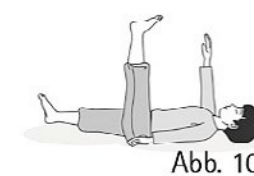
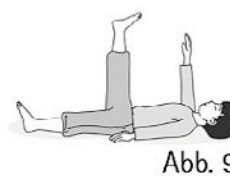
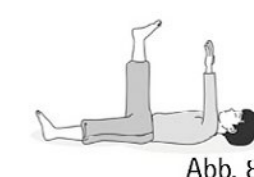
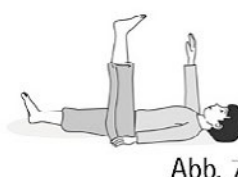
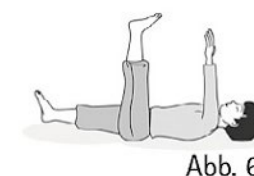
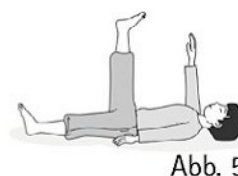
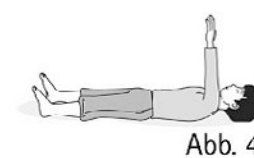
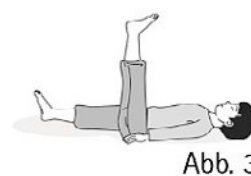
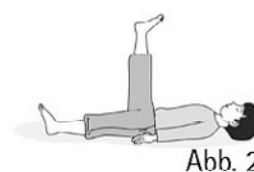
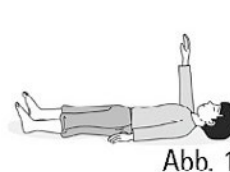
Zdvihni súčasne pravú ruku a pravú nohu vystreté nahor a znovu ich spusti (pozri obr. 9).

Zdvihni pravú ruku a ľavú nohu a znovu ich spusti (pozri obr. 10).

Ľavá ruka a ľavá noha (pozri obr. 11). Ľavá ruka a pravá noha (pozri obr. 12).

Zdvihni ľavú ruku a ľavú nohu a znovu ich spusti. Ľavá ruka a pravá noha.

Pravá ruka a pravá noha. Pravá ruka a ľavá noha.



Meno:

Dátum:

Zdvíhanie tela

Poznámky

- **„Zdvíhanie tela“ v polohe na bruchu:**
Dlane ležia plocho na zemi vedľa hlavy. Chodidlá sa dotýkajú. Ruka sa vystiera dopredu v predĺžení ramena a potom sa znova pokrčí. Noha sa pokrčí do 90° uhla do strany a potom sa znova vystrie.
- **„Zdvíhanie tela“ v opore na predlaktiach:**
Ruka sa vystiera dopredu vo výške ramien a potom sa vracia späť do opory na predlaktiach. Noha sa vystretá zdvihne zo zeme a potom sa opäť položí.
- **„Zdvíhanie tela“ v sede:**
V predĺženom sede s vystretými nohami voľne sediac alebo opretý. Ruka sa zdvihne vystretá do výšky ramien a potom sa spustí. Noha sa vystretá mierne zdvihne a potom sa opäť položí na zem.
- **„Zdvíhanie tela“ v polohe na štyroch:**
Ruky a stehná zvierajú s podlahou uhol 90°. Dlane sú na šírku ramien plocho na podlahe, kolená a chodidlá na šírku panvy, priehlavky ležia plocho na podlahe.
- **„Zdvíhanie tela“ v stoj:**
Vzpriamený stoj, nohy pri sebe, ruky voľne visia. Ruka sa vystiera rovno dopredu a nahor do výšky ramien a potom sa spúšťa späť. Noha sa vystretá zdvihne dopredu a nahor a potom sa vráti do východiskovej polohy.