

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

Dátum: \_\_\_\_\_

## Astronaut

### Východisková poloha:

Sadni si na otáčaciu stoličku. Opri si ramená dozadu a posuň sa zadkom na predný okraj stoličky. Tvoj chrbát by mal zostať rovný. **Nohy môžu spočívať na prednej časti sedadla** (obr. 1). Prekriž si ruky na hrudníku tak, aby tvoje dlane spočívali na ramenách. Pre pravákov je **pravá ruka nad ľavou**, pre ľavákov naopak. Zdvihni nohy a pritiahni ohnuté kolená blízko k telu. Kolená sú široko otvorené. U pravákov je **pravý členok nad ľavým**, u ľavákov naopak. Zatvor oči a skloň hlavu dopredu na hrud.



Obr. 1

### Priebeh cviku

1. Pomáhajúca osoba otáča dieťa pomaly a plynule v smere hodinových ručičiek o jednu 360° rotáciu (jedna rotácia by mala trvať 45-60 sekúnd). Ak je dieťa ľavák, otáčajte ho proti smeru hodinových ručičiek.
2. Po dokončení jednej rotácie spravte prestávku v trvaní 15 sekúnd vo východiskovej polohe.
3. Pomáhajúca osoba zopakuje otáčanie v opačnom smere (jedna rotácia by mala trvať 45-60 sekúnd).
4. Po druhej rotácii spravte prestávku v trvaní 15 sekúnd, pričom oči musia byť stále, počas celého cvičenia zatvorené alebo zakryté. Po 15 sekundách dieťa otvorí oči.

### Poznámky

- Hlava musí byť vždy držaná v stredovej línii.
- Zamedzte rušivým zvukom počas cvičenia
- Lakte sú opreté o telo.
- Ak má dieťa ťažkosti priložiť bradu k hrudi, môže si pod bradou niečo pridržať napr. vreckovku.
- Ramená by nemali byť zdvihnuté k ušiam a nohy by mali voľne visieť, alebo môžu byť opreté o sedadlo, ak ich dieťa nedokáže udržať.