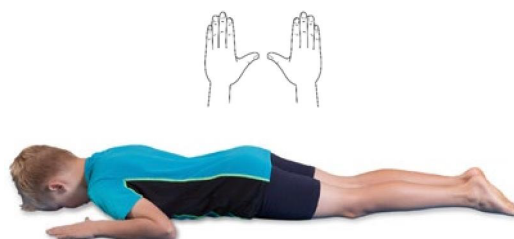


Meno: Dátum:

Dvíhanie hlavy

Východisková pozícia:

Ľahni si na pevný povrch na brucho, tvárou dole. Čelo sa opiera o podlahu a hlava leží rovno, v stredovej osi. Ruky sú pokrčené v lakťoch, dlane položené na podlahe približne vo výške brady. Prsty sú vystreté a ležia pri sebe, palce sú vystrčené smerom k hlave. Trup a nohy ležia rovno natiahnuté, chodidlá sa dotýkajú a smerujú rovno dozadu (viď obr. 1) Zavri oči.



Obr. 1

Priebeh cviku

„Počítanie dotykou do 5“

1. Veľmi pomaly pozdvihni hlavu, kým nebude v úrovni chrbtice (viď obr. 2). Pomocník kontroluje a dáva dieťaťu spätnú väzbu, akonáhle dosiahne túto polohu.



Obr. 2

„Počítanie dotykou do 5“

2. Veľmi pomaly a jemne spusti hlavu späť na podlahu, až sa opäť oprie o čelo.

„Počítanie dotykou do 5“

3. Celý postup opakuj až 6krát.

„Počítanie dotykou do 5“

Poznámky:

- Je veľmi dôležité, aby dieťa pohybovalo hlavou pomaly, rovnomerne, nie trhane.
- Hlava sa musí vždy pohybovať a držať na stredovej osi.