

Meno: Dátum:

Sasanka

Východisková pozícia:

Ľahni si na chrbát. Prekriž si ruky na hrudi a polož si dlane na ramená. U pravákov leží pravá ruka cez ľavú, u ľavákov naopak. Pokrč nohy a prekriž chodidlá. U pravákov leží pravý členok nad ľavým, u ľavákov naopak. **Zatvor oči** a predkloň hlavu tak, aby brada spočívala na hrudi (pozri obr. 1).



Obr. 2

Priebeh cviku

- „Počítanie dotykom“ do 5

1. Čo najpomalšie roztáhuj paže a nohy a súčasne veľmi pomaly zakláňaj hlavu, kým sa oprie o podlahu. Ruky by sa mali pohybovať smerom von a hore, ale nemali by byť úplne natiahnuté. Prsty by tiež mali zostať mierne pokrčené, dlane smerujú k sebe. Nohy sa tiež pohybujú smerom von a lýtka sa mierne dvíhajú (viď obr. 2). Pohyb paží, nôh a hlavy by mal byť pomalý a plynulý. Mal by začínať a končiť súčasne pre všetky časti tela.
- „Počítanie dotykom“ do 5

2. Teraz sa čo najpomalšie vráť do východiskovej skrčenej polohy, tentoraz polož ľavý členok cez pravý a ľavú ruku cez pravú (u ľavákov naopak).
- „Počítanie dotykom“ do 5

3. Roztáhuj opäť veľmi pomaly paže, nohy a hlavu, ako v kroku 1.
- „Počítanie dotykom“ do 5

4. Veľmi pomaly sa vráť späť do skrčenej polohy, pravý členok polož cez ľavý a pravú pažu cez ľavú (u ľavákov naopak).

„Počítanie dotykom“ do 5



Poznámky:

- Hlava sa vždy drží alebo pohybuje po stredovej osi.
- Pomocník môže podporovať polohu a pohyb hlavy, nôh alebo rúk.