

Meno: _____

Dátum: _____

Pohyb narodenia s natiahnutím

Východisková poloha:

Posaď sa na stoličku s nízkym operadlom. Opri si ramená dozadu a posuň sa zadkom na predný okraj stoličky. Tvoj chrbát by mal pri tom zostať rovný. Prekriž si ruky na hrudníku tak, že dlane spočívajú na pleciach. U pravákov je pravá ruka nad ľavou, u ľavákov naopak. Zdvihni nohy čo najvyššie tak, aby si ich mohol držať bez väčšieho úsilia a prekriž nohy s kolenami široko otvorenými. U pravákov je pravý členok nad ľavým, u ľavákov naopak.

Sklon hlavu dopredu na hrud' a zatvor oči.

Priebeh cviku

„Počítanie dotykcom do 5“

1. Pohybuj hlavou **veľmi pomaly** dozadu, ako to poznáš už z Fetálneho pohybu. Nechod' pritom do hyperextenzie (prílišné zaklonenie hlavy).

„Počítanie dotykcom do 5“

2. Pohybuj teraz narovnané ruky smerom k podlahe. Končeky prstov smerujú dopredu, dlane sú otočené smerom k podlahe. Zároveň pomaly naťahuj pokrčené nohy smerom nadol, bez toho, aby sa dotkli podlahy. Ideš do úplného natiahnutia tela od chodidiel až po hlavu, ktorá je mierne natiahnutá dozadu. Trup ostáva stabilný.

„Počítanie dotykcom do 5“

3. Vráť pomaly hlavu, ruky a nohy do východiskovej polohy na stoličke. Ruky a nohy sa pri tom prekrižia v opačnom smere ako vo východiskovej pozícii. Hlava je sklonená ku hrudníku.

„Počítanie dotykcom do 5“

4. Opakuj kroky 1 – 3

„Počítanie dotykcom do 5“