

Meno: _____

Dátum: _____

Polovičná extenzia ramien s rotáciou hlavy

Východisková poloha:



Obr. 1

Ľahni si na pevný podklad na brucho tak, aby bola hlava otočená nadol. Tvoja hlava sa opiera o podložku v mieste, kde sa čelo stretáva s líniou vlasov. Ruky pokrč v laktoch, lakte ležia tesne pri tele (približne na šírku ramien). Predlaktia sú vystreté priamo dopredu v jednej línii s telom. Prsty na rukách sa dotýkajú a smerujú rovno dopredu. Palce sú pritom odtiahnuté do pravého uhla. Nohy sú vystreté. Chodidlá ležia natiiahnuté na priehlavkoch, päty sa dotýkajú. Oči zostávajú otvorené iba vtedy, ak je dieťa schopné pokojne sledovať pohyb hlavy očami pri jej otáčaní. Inak by malo mať oči zatvorené.

Priebeh cviku

„Počítanie dotykom do 5“

1. **Pomaly** zdvihni hlavu, až kým nebude v jednej línii s chrbticou. Potom pomaly zdvihni hornú časť tela tak vysoko, ako je ti to možné. Hlava zostáva v jednej línii s chrbticou, predlaktia zostávajú v kontakte s podložkou.



Obr. 2

„Počítanie dotykom do 5“

2. Teraz **pomaly** otoč hlavu doprava (ľaváci doľava). Dbaj na to, aby sa pohyb brady vykonával rovnobežne s líniou ramien. Pohľad očí sa pohybuje spolu s otočením doprava (doľava). Poloha rúk a ramien by sa pri otáčaní hlavy **nemala** meniť. Pomáhajúca osoba prípadne koriguje (pozri obr. 3).



Obr. 3

„Počítanie dotykom do 5“

3. Pomaly otoč hlavu späť do stredovej línii.



Obr. 4

„Počítanie dotykom do 5“

4. Pomaly otoč hlavu doľava (ľaváci doprava).



Obr. 5

„Počítanie dotykom do 5“

5. Pomaly otoč hlavu späť do stredovej línii.



Meno: _____

Dátum: _____

Polovičná extenzia ramien s rotáciou hlavy

„Počítanie dotykom do 5“

6. Horná časť tela a hlava zostávajú vo vzpriamenej polohe. Teraz pomaly zdvihni pravé predkolenie tak vysoko, ako je to možné bez námahy. (Ľaváci ľavé.) Panva zostáva v kontakte s podložkou.

„Počítanie dotykom do 5“

7. Spusti predkolenie späť na podložku pomalým a kontrolovaným pohybom.

„Počítanie dotykom do 5“

8. Zopakuj body 6. a 7. s druhým predkolením.

„Počítanie dotykom do 5“

9. Teraz zdvihni obe predkolenia tak vysoko, ako je to možné bez námahy. Kolená a päty by pritom mali zostať pri sebe.

„Počítanie dotykom do 5“

10. Spusti predkolenia, hornú časť tela a hlavu **pomaly a súčasne** späť do východiskovej polohy tak, aby sa hlava v mieste, kde sa čelo stretáva s líniou vlasov a chodidlá dotkli podložky v rovnakom okamihu.

„Počítanie dotykom do 5“