

## CVIČEBNÍ ŘADA 1

### Úvod:

- „čapí“ chůze
- „medvědí“ chůze
- „žabí“ skoky
- „kachní“ chůze
- „račí“ pohyb (pozpátku)
- plazení jako had

### Leh na zádech:

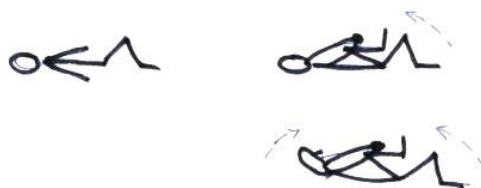
1. MOST – leh na zádech, pokrčené nohy s výdechem zvedáme pánev, nahoře nádech, dolů opět výdech



2. SKLÁPĚNÍ KOLEN – leh na zádech, ruce rozpažené, pokrčená kolena, plosky nohou na podložce, nádech, s výdechem kolena na jednu stranu, nádech zpátky, s výdechem na druhou stranu. BEDRA PŘITISKNUTÁ na podložce!!!



3. PŘITAHOVÁNÍ KOLEN – leh na zádech, pokrčené nohy, plosky na podložce, s výdechem koleno jedné DK uchopíme rukama a přiblížíme k hrudníku (pokud zvládne, může současně ke kolenu přiblížit hlavu); střídáme P – L



4. JÍZDA NA KOLE

ZP – leh na zádech, DK pokrčené, plosky nohou na podložce, s výdechem přiblížíme kolena k břichu, provádíme pohyb DK jako při jízdě na kole. S nádechem postavíme DK do ZP. BEDRA PŘITISKNUTÁ STÁLE k podložce!!!



5. PROPÍNÁNÍ ŠPIČEK – leh na zádech, ruce připažení k tělu – špičku pravého chodidla s nádechem přitáhneme k bércei, s výdechem povolíme – střídáme P – L



Leh na břiše:

1. KOPÁNÍ DO HÝŽDÍ – leh na břiše, nohy pokrčit v kolenou a snažíme se patami dotknout hýždí – oběma nohama/střídavě



2. ZVEDÁNÍ LOKTŮ – leh na břiše, hlava na podložce, ruce za hlavou, zvedáme lokty – odlepujeme je od podložky



3. ZVEDÁNÍ HLAVY – leh na břiše, hlava leží na sepnutých rukou na podložce, nohy co nejvíce roztažené; nádech – s výdechem se snažíme zvednout hlavu i s rukama od podložky (hlava je v prodloužení páteře – nezaklánět!!!), s nádechem dolů



4. PROTAHOVÁNÍ – leh na břiše, snažíme se, co nejvíce protáhnout ruce dopředu – děti se mohou třeba snažit dosáhnout na nějakou hračku,..., s výdechem střídáme ruce



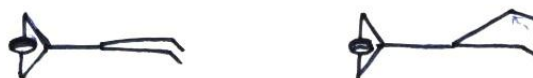
Modifikace – protahujeme i nohy, potom můžeme diagonálně – pravá ruka, levá noha,...



5. PROPÍNÁNÍ KOLEN – leh na břiše, ruce pod čelem, zapřeme se za špičky a propínáme kolena



6. ZVEDÁNÍ NATAŽENÉ NOHY – leh na břiše, ruce pod čelem, zanožujeme nataženou DK (pohyb v kyčelním kloubu), střídáme P – L



***Základní škola speciální a Praktická škola Černovice***  
*Dobešovská 1, 394 94 Černovice*

Závěr:

Cvičení možno proložit nebo ukončit kontaktním dýcháním – leh na zádech, dáme dítěti dlaně na hrudník a při výdechu postupně lehce stlačujeme hrudník, při nádechu uvolňujeme tlak (v max. nádechu se ruce dotýkají jen zlehka)