

4.2 Co musíme provést před začátkem procvičování jednotlivých cviků?

1. Návčik správného držení těla

Sedíme, plošky nohou spojíme k sobě. Sedíme v „knížce“. Symetricky zatěžíme obě poloviny hýždí. Kolena držíme stejnoměrně rozložená. Spojnice ramen tvoří přímku vodorovnou se zemí. Páteř tvoří kolmici k zemi.

Sed – pohled zepředu



Sed – pohled zezadu



Sed – pohled z boku



2. Návčik základní pozice (ZP) s pravou rukou nahoře

Při návčiku základní pozice s pravou rukou nahoře nám pomáhá **kočička**.

Základní pozice: Sed v „knížce“. Plošky nohou jsou spojené, kolena rozevřená. Lahev uchopíme oběma rukama, **pravá ruka svírá lahev nahoře**. Postavíme lahev celou plochou dna do středu mezi kolena (obr. 9).

- **Úchop lahve oběma rukama:** Obě ruce drží tělo lahve, pravá ruka je nahoře (obr. 9).
- **Úchop lahve jednou rukou:** Jedna ruka drží lahev, druhá ruka zaujme postavení podle popisu (obr. 10).

Obr. 9



Obr. 10



3. Návčik přesného umístění (taxe) s pravou rukou nahoře

Při návčiku taxe s pravou rukou nahoře nám pomáhá **kočička**.

- **Pohyb vzhůru:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme kolmo na hlavu. Pokud není jiné zadání, lahev se dotýká hlavy dnem, pravá ruka je nahoře (obr. 11).
- **Pohyb vpřed:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme před chodidla na celou plochu dna. Pravá ruka je nahoře (obr. 12).

Obr. 11



Obr. 12



- **Pohyb vedle stehna:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme vedle stehna. Pravá ruka je nahoře (obr. 13, obr. 14).

Obr. 13



Obr. 14



- **Postavení lahve na koleno:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme na koleno. Pravá ruka je nahoře (obr. 15, obr. 16).

Obr. 15



Obr. 16



- **Postavení lahve vedle holeně:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme na zevní stranu holeně. Pravá ruka je nahoře (obr. 17, obr. 18).

Obr. 17



Obr. 18



Při držení lahve oběma rukama se při pohybu stranou jedná vždy o stejnostranný a zkřížený pohyb současně.

4. Návčik základní pozice (ZP) s levou rukou nahoře

Při návčiku základní pozice s levou rukou nahoře nám pomáhá **pejsek**.

Základní pozice: Sed v „knížce“. Plosky nohou jsou spojené, kolena rozevřená. Lahev uchopíme oběma rukama, **levá ruka svírá lahev nahoře**. Postavíme lahev celou plochou dna do středu mezi kolena (obr. 19).

5. Návčik přesného umístění (taxe) s levou rukou nahoře

Při návčiku taxe s levou rukou nahoře nám pomáhá **pejsek**.

- **Pohyb vzhůru:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme kolmo na hlavu. Pokud není jiné zadání, lahev se dotýká hlavy dnem, levá ruka je nahoře (obr. 20).
- **Pohyb vpřed:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme před chodidla na celou plochu dna. Levá ruka je nahoře (obr. 21).

Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



- **Pohyb vedle stehna:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme vedle stehna. Levá ruka je nahoře (obr. 22, obr. 23).

Obr. 22



Obr. 23



- **Postavení lahve na koleno:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme na koleno. Levá ruka je nahoře (obr. 24, obr. 25).

Obr. 24



Obr. 25



- **Postavení lahve vedle holeně:** Lahev držíme oběma rukama a zdvihem ji postavíme na zevní stranu holeně. Levá ruka je nahoře (obr. 26, obr. 27).

Obr. 26



Obr. 27



6. Návčik rytmu

Rytmus nás provází od narození – rytmické jsou první vdechy, činnost srdce. Pravidelnost je v životě důležitá nejen z hlediska činnosti orgánů, ale i z hlediska psychiky. Řeč, čtení a psaní vyžadují také svůj rytmus a pravidelnost. Proto v návčiku jednotlivých variant uvádíme doby. V pokročilé fázi návčiku můžete počítat nebo přeříkávat říkanky. Oba postupy také můžete kombinovat. Zásadní je ale dodržet pravidelnost. Pokud vidíte, že děti danému tempu nestačí, přerušete počítání nebo recitaci říkanek a zvolněte. Návčik pravidelného rytmu poslouží i po logopedické stránce.

U některých cviků připojujeme krátké říkanky, které mohou sloužit jako vzor. Vy sami si můžete vymýšlet další. Pamatujte na to, že říkanky vždy musí být rytmické.

7. Nácvik koncentrace pozornosti

Většina cviků je koncipována pro počítání na 4 nebo 8 dob. Výjimečně jsou zařazeny cviky na 6 dob. Počet opakování a popis nácviku je uveden v předchozí části. Pokud dítě dodrží pravidelný rytmus, může se počet opakování zvyšovat. Jedním z cílů cvičení je totiž i prodlužování doby koncentrace pozornosti.

8. Nácvik reakční doby

Přehmatávání (výměna poloh ruky v úchopu lahve) vyžaduje nejen rychlou psychickou reakci, ale i odstranění tzv. ulpívání. Jedná se o delší setrvávání úchopu a pomalé rozevření prstů na daný povel, které je typické pro neobratnost.

9. Nácvik úchopů

PET lahve mají různý tvar, pro cvičení je výhodný nepravidelný tvar lahve. U tvarované PET lahve musí prsty hmatem diferencovat rozdílné vjemy úchopu. Při přehmatávání se mění obvod úchopu, a tím se trénuje vnímání sevření (obvod a přiměřená síla).

10. Posilování

Podle velikosti a náplně lahve můžeme měnit její váhu. Tím posilujeme.

4.3 Jak můžeme zkontrolovat správnost a výsledky provedení?

Pomůcky: Potřebujeme dva archy balicího papíru, polštářek nebo misku na barvu (použijeme toxicky nezávadné barvy, které jsou vhodné pro děti).

Provedení: Posadíme dítě na archy papíru do pozice v „knížce“. Do prostoru mezi kolena popisovaného v základní pozici položíme polštářek s barvou. Dno PET lahve slouží jako razítko. Cvičíme podle popisu cviků a při každém provedení základní pozice namočíme dno lahve do barvy.

Hodnocení:

- Rozptyl otisků: Čím menší je rozptyl otisků v daném bodě, tím lepší je provedení.
- Symetrie otisků pravé a levé strany.
- Počet plných otisků dna v poměru k částečným otiskům.

V průběhu cvičení můžeme sledovat pokroky dosažené v čase.

Chyby a řešení:

- Pokud dítě **dlouhodobě** vytváří velký rozptyl otisků (uvedeno v prvním bodě), zpomalíme tempo nebo zvolíme cvik graficky podobný, ale v jiném směru a jiné kombinaci úderů.
- Pokud dítě **dlouhodobě** dosahuje velké asymetrie stran (uvedeno ve druhém bodě) nebo téměř není viditelný otisk celého dna (uvedeno ve třetím bodě), bylo by dobré vyhledat odbornou pomoc fyzioterapeuta.

Neočekávejte zlepšení v krátkém čase. Uvědomte si, že měníte dlouhodobě vytvořené pohybové vzorce na nové a to se bez trpělivosti a soustavnosti nedá zvládnout rychlostí blesku.