

6. VARIACE II – VNÍMÁNÍ SMĚRU V HORIZONTÁLNÍ ROVINĚ

6.1 Druhá pohádka

Hafíku, už umíme chodit. Ukaž, jak se správně chodí. Ano, musí se střídát pravá noha, levá ruka, levá noha, pravá ruka. Tak je to správně.

Hafíku, pojď, půjdeme se podívat na louku k lesu. Je velká a úplně rovná. Vidíš, už na nás volá náš kamarád.

„Pojďte sem, mám pro vás překvapení. Je tu hodně dětí a už cvičíme.“



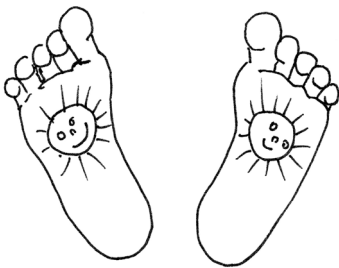
„Cvičíte?“

„Ano, všechny děti krásně sedí, chodidla mají u sebe a říkají, že sedí v ‚knížce‘.“



„Proč ‚v knížce‘?“

To vymyslela maminka jednoho malého nezbedy. Když se chodidla rozevřou jako knížka, můžeš si na ně namalovat sluníčka. Usmívají se na tebe a ty máš radost, že se vidíte. Když dáš chodidla k sobě, knížka se zavře a sluníčka jdou spát.



Cvik 28



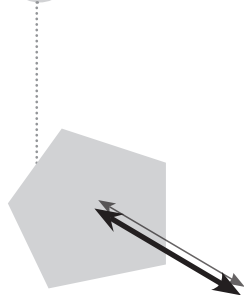
Základní pozice: Sed v „knížce“. Plosky nohou jsou spojené, kolena rozevřená. Lahev uchopíme oběma rukama, **pravá ruka svírá lahev nahoře**. Postavíme lahev celou plochou dna do středu mezi kolena. Lahev držíme kolmo k zemi a v pokračování osy těla (obr. II-28-ZP).

Provedení:

1. Provedeme s lahví skok vpřed, lahev postavíme **před chodidla** (obr. II-28-1).
2. Vrátime se zpět **do základní pozice**, pravá ruka je nahoře.
3. Opakujeme s lahví skok vpřed, lahev postavíme **před chodidla** (obr. II-28-1).
4. Vrátime se zpět **do základní pozice**, pravá ruka je nahoře.

Pokračování:

- lehčí varianta – opakujeme celkem osmkrát bez výměny úchopu
- po čtyřech provedeních plynule vyměníme úchop a dokončíme do celkového počtu osmi dob
- měníme úchopy po každém návratu do základní pozice



Obr. II-28-ZP



Obr. II-28-1



Cvik 28 můžeme doprovodit říkankou:

Petka stojí jako svíce
postavím ji před střevice.
Pěkně rovně, toť se ví,
ať se Petka nesvalí.
A hned Petku vrátím zpět,
mezi nohy doprostřed.

Cvik 32

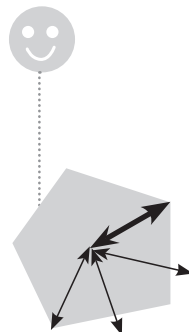


Základní pozice: Sed v „knížce“. Plosky nohou jsou spojené, kolena rozevřená. Lahev uchopíme oběma rukama, **pravá ruka svírá lahev nahoře**. Lahev postavíme celou plochou dna do středu mezi kolena. Lahev držíme kolmo k zemi a v pokračování osy těla (obr. II-32-ZP).

Provedení:

1. Lahev postavíme **na levé koleno** (obr. II-32-1).
2. Vrátime se zpět **do základní pozice**, pravá ruka je nahoře.
3. Lahev postavíme **před pravou holeň** (obr. II-32-3).
4. Vrátime se zpět **do základní pozice**, pravá ruka je nahoře.
5. Lahev postavíme **na pravé koleno** (obr. II-32-5).
6. Vrátime se zpět **do základní pozice**, pravá ruka je nahoře.
7. Lahev postavíme **před levou holeň** (obr. II-32-7).
8. Vrátime se zpět **do základní pozice**, pravá ruka je nahoře.

Pozor, abyste tento cvik nezaměnili se cvikem č. 53.



Obr. II-32-ZP



Obr. II-32-1



Obr. II-32-3



Obr. II-32-5



Obr. II-32-7



Cvik 32 můžeme doprovázet říkankou:

Petka hlídá dvoreček,
je ho malý kousíček.
Projít si ho vlevo, vpravo,
stačí malá chvílečka,
mám pak ale velkou starost,
jak se vrátí maličká?