

45) Unožovanie, zanožovanie a príťahovanie nôh

Lienka na kvietku

Lienka je malý užitočný chrobáček s bodkami na krovkách. Na kvietku zbiera vošky a rozcvičuje si na ňom nožičky. Chcela by vedieť, koľko má na sebe bodiek. Pomôžeme jej ich spočítať?

V podpor kľačmo sa opierame o vystreté ruky. Vystrieme pravú nohu vzad s krátkou výdržou. Zanoženú nohu krčíme a vystrieme v kolene 2 až 5 krát. Vrátime ju do podpor kľačmo a uvoľníme sadnutím si na päty.

Potom pravým kolonom ťaháme po zemi k ľavej ruke a späť. Do kríža príťahujeme koleno k dlani. To isté na druhú stranu. Pravidelne dýchame.

UPOZORNENIE

Tento cvik vykonávame opatrne a v pomalom tempe, nakoľko ak sa vykonáva švihom a v snahe zanožiť čo najvyššie, tlačí na krížovú časť chrbtice i na kĺby panvovej časti a nemá vplyv na posilnenie sedacieho svalstva.

**Na kvietku sa malá lienka
príťahuje ku kolienkam.
Dvíha hore nôžky bosé,
osvieži sa v rannej rose.**

*V podpor kľačmo vystrieme ruky na zemi,
striedavo ťaháme do kríža pravé (ľavé) koleno k dlani,
striedavo jemne kmitáme vystretou nohou v zanožení,
v sede na päťkách si umývame tváričku,*

**Vošky z kvietkov pozbierala,
plné bruško už z nich mala.
Vyliezla na travičku,
ráta bodky na tričku.**

*v sede na päťkách zbierame vošky a papkáme ich,
pohládime sa po brušku,
prechod do kľaku, rúčkujeme smerom hore,
ukazovákom sa dotýkame na hrudi a brušku,
spolu rátame do sedem.*



29) Drepy, drepy s výskokom



Včielka na kvietku

Včielka zbiera peľ a nektár kvetov, z ktorého neskôr vzniká med. Lieta z kvetu na kvet a opeľuje ich. Je veľmi užitočná, preto by sme ju mali chrániť.

V stojí rozkročnom na šírku ramien držíme chodidlá rovnobežne. Váhu preniesieme viac na päty a s nádychom robíme podrepy súčasne s miernym predklonom trupu a predpažením. Môžeme cvičiť na mieste, alebo voľne poletovať po lúke (miestnosti). Na povel či výkrik urobíme drep a nazbierame do košíčka peľ z kvietkov a znova odletíme (prechod do stoja). Pravidelne dýchame, nádych a výdych s hlasným vyslovením: „**Bzzz**“.

Pre spštenie hry sa môžeme s dieťaťom dohodnúť, že bude poletovať po lúke ako včielka a po výkriku: „Kvietok“ – urobí drep a pozberie z neho peľ. Pri výkriku: „Hríbik“ – musí zostať nehybne stáť. Prípadne môžeme pri nájdení „kvietka“ aj od radosti vyskočiť – t.j. z hlbokého drepu vyskočíme. Záleží len na našej fantázii. Túto hru môžeme použiť aj pri upratovaní – zbierame hračky zo zeme a ukladáme na miesto.

**V kvietkoch bzučí a peľ zbiera
do košíčka malá včela.
Krúti bokmi tam a späť,
opeľuje každý kvet.**

**Košík peľom naplnila,
od radosti vyskočila.
Nad kvietkami vzletela,
vrtko kotúľ spravila.**

*V stojí kmitáme rukami v upažení – lietame,
urobíme drep, znázorníme zbieranie peľu do košíka,
v stojí ruky vbok, krútime bokmi vpravo a vľavo,
striedame lietanie v stoja a drep - sadneme si na kvet,*

*v drepe znázorníme zbieranie peľu do košíka,
z drepu výskok,
prechod do stoja a kmitáme rukami v upažení – lietame,
zatočíme sa v kruhu.*