

1

pokrčené nohy, hlava zpříma, ruce se opírají o podložku, koleno svírá pravý úhel, nepřesahuje špičku [...]



- ZPC 23. Natahovače kyčle a rotátory
kyčle Popis cviku: Leh na zádech, obě ruce přitahují nohu k tělu, druhá noha je natažena a leží na podložce. Doporučená aplikace pro předškolní věk: 3x opakování po 5“ levá noha 3x [...]

Relaxační hra Na hadrové panáčky: leh na zádech snožmo, ruce podél těla. Uvolni celé tělo, zavři oči a 20 x pomalu nadechni a vydechni. (Jsi hadrová panenka-hadrový panáček). Rodiče potřepáním rukou a nohou dětí zkouší jejich uvolnění.