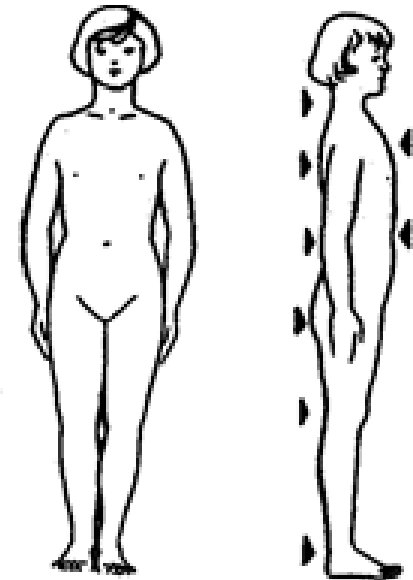


Cvičení pro správné držení těla

Zásady správného držení těla

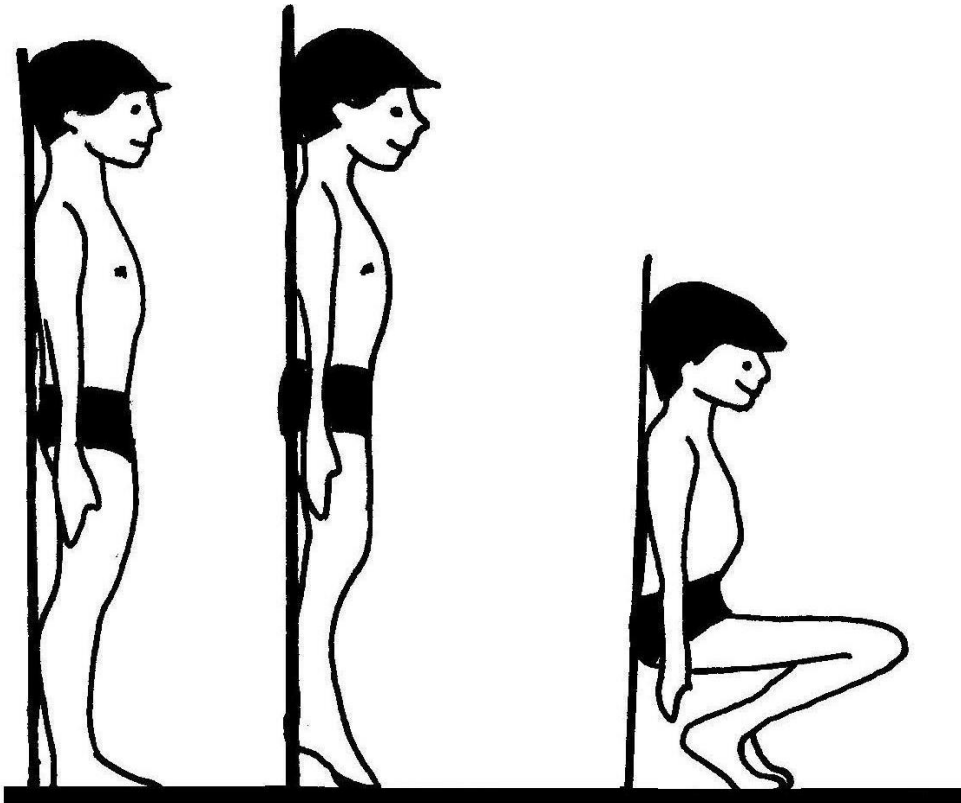
- Hlava a šíje jsou vzpřímeny, hlava tažena temenem vzhůru, pohled vpřed, brada (spodní čelist) s krkem svírá úhel 90° .
- Ramena rozložena doširoka, tažena mírně vzad a dolů.
- Hrudník je mírně vyklenutý, jeho osa je vertikální, při pohledu ze strany není lopatky vidět, protože lopatky jsou přitisknuty k hrudníku.
- Břicho zatažené, pevné, rovné.
- Pánev mírně podsazena, tj. horní okraj směřuje mírně vzad, dolní mírně vpřed (prodloužení sklonu kosti křížové s osou těla svírá úhel 30°).
- Dolní končetiny napjaty v kloubech kolenních, hmotnost těla přenesena mírně vpřed a na vnější část chodidel.



Při cvičení správného držení těla začněte s nácvikem při stoji a při chůzi.

Aby si děti uvědomili pocit a kontrolu správného držení těla, začněte s nácvikem u stěny.

Dítě se postaví ke stěně tak, aby se zády a hýžděmi (mírně podsadit pánev) opřelo o stěnu, patami se dotýká stěny, chodidla jsou rovnoběžně vedle sebe a uprostřed jsou jakoby nadlehčena, kolena mírně propnutá, neprolamují se vzad. Současně kontrolujeme postavení dítěte u stěny podle zásad správného držení těla.

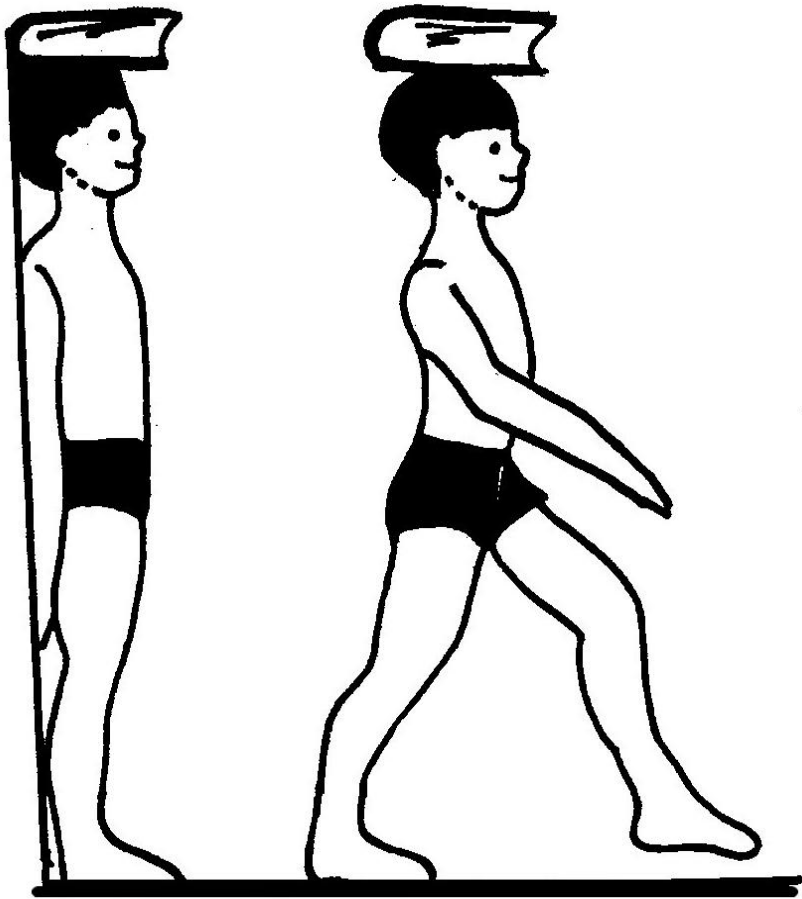


Stoj spojný:

1. zadní část se lehce dotýká stěny, připažit,
2. zvolna vysoký výpon,
3. pomalu klesat do dřepu,
4. zpět do stoje



Stoj: vysoký výpon spojený s pohybem paží do písmene „V“.
Pohyby paží se spojují s hlubokým dýcháním.
Kontrolujeme, aby se ramena neoddálila od stěny.



Stoj spojný u stěny, připazdit: na znamení chůze vpřed (na hlavě kniha, sáček s rýží nebo hrachem).

Obměna: stoj, kroky na místě se skrčováním v koleni, trup zpříma, pohyb dolních končetin doprovázejí paže. Chůzi s knihou na hlavě můžete nacvičovat i soutěživou formou: vyzveme děti, kdo dál dojde, aniž by mu knížka spadla z hlavy, slalom mezi kužely, štafety družstev, dřepy s knížkou apod.