

PSYCHOMOTORICKO-KONCENTRAČNÉ CVIČENIE S TENISOVÝMI LOPTIČKAMI

Príprava: Pripravte si tenisovú loptičku (prípadne inú podobnej veľkosti) a sadnite si na stoličku bez opierok na ruky. Sedzte vzpriamene, bez opierania, nohy majte pevne ukotvené na zemi, jednu vedľa druhej, v rukách držte pripravenú loptičku.



ZACVIČTE SI:

1. Presúvajte loptičku z pravej ruky do ľavej a naopak.
2. Prehadzujte loptičku malým oblúčikom z pravej ruky do ľavej a naopak.
3. Vyhodzte loptičku pravou rukou a chyťte oboma. Úkon opakujte 10-krát, potom pokračujte ľavou rukou.
4. Vyhodzte loptičku pravou rukou, tlesknite a chyťte oboma. Úkon opakujte 10-krát, potom pokračujte ľavou rukou.
5. Krúžte loptičkou okolo pása, najskôr chvíľu doprava, potom doľava.
6. Krúžte loptičkou okolo pravého stehna tesne nad kolenom, potom nohy vymeňte.
7. Loptičku vložte do podkolennej jamky pravej nohy a 3-krát nohu zdvihnite tak, aby vám nevypadla. Potom nohy vymeňte.
8. Loptičkou si premasírujte kĺby: najskôr kolená, potom bedrový kĺb, lakťový a ramenný. Začnite na pravej strane tela, potom strany vymeňte. Ďalej v masáži pokračujte v poradí: pravé koleno – ľavé bedro, ľavé koleno – pravé bedro, pravý lakeť – ľavé rameno, pravé rameno – ľavý lakeť.
9. Podávajte si loptičku vo dvojiciach (napr. so spolubývajúcim/spolubývajúcou na izbe) v poradí: z pravej ruky do pravej 5-krát, z ľavej ruky do ľavej 5-krát. Pokračujte podľa rovnakej schémy, no namiesto podávania si loptičku pohadzujte. (Ak je to pre vás náročné, chytať môžete aj oboma rukami).
10. Masáž chodidiel: loptičku si položte pod pravé chodidlo a krúživým pohybom si chodidlo premasírujte. Nohy vymeňte.

