Kombinované studium – 2. konzultace PČ 4 (PS 2018):

V druhé konzultaci jsme prakticky zkoušeli:

**Zahřátí** – honička – hádat oblečení

**Rozcvičení** – motivované oblečením (šála, kalhoty, boty…), chystání svačiny na cestu (batoh, rohlík, mazání másla, okurek…) – uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení

**Rovnovážná cvičení**

* bez pomůcek – stoje jednonož, stoj ve výponu (obounož, jednonož), vzpor klečmo zanožit pravou a vzpažit levou apod. – s a bez zrakové kontroly, váha předklonmo
* s pomůckami – chůze po laně položeném na podlaze, chůze na vyvýšené ploše (např. lavička), chůze po šikmé ploše, chůze po nestabilní ploše (např. lavička zavěšená za kruhy) apod.
* speciální pomůcky pro nácvik rovnováhy – dětské chůdy, vozíky, pedala, káča, vozíčky, dále lze využít např.: deska položená na válec, balancování na velkých míčích, pomocí overballů, bosu, apod.

**Relaxační cvičení**

* relaxace motivovaná básničkou, písničkou, povídáním (např. tající rampouch, rozteklá čokoláda…)
* relaxace ve dvojici – tygří tlapky (masáž ve dvojicích)
* relaxace ve skupině – Pizza
* dechová cvičení (dýchání do břicha – nafukování balonku, pohoupeme plyšáka…)
* další možnosti: masáže pomocí míčků, ježků apod., jógová cvičení (Rozvíjej se poupátko, Pozdrav slunci…), veď mě (= dvojice, jeden druhého vede dlaněmi), automasáže (např. umývání obličeje) apod.

Motivované cvičení zaměřené na posilování svalů trupu (především mezilopatkových) – **trávicí soustava –** překážková dráha

* ústa – přenášení předmětů
* zuby – žebřiny
* jícen – žebřiny + zavěšená lavička
* žaludek – posilování šikmých břišních svalů
* tenké střevo – gymbally – klik
* tlusté střevo – přitahování vleže na břiše na lavičce
* konečník – střelba na koš