

## BALANČNÍ A ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ

Jste ve stoji s chodidly na šířku boků, špičky srovnané rovnoběžně (případně sedíte na židli), ruce volně podél těla, vytahujete se za hlavou, brada je lehce přitažená ke krku, ramena jsou široká.

### **Cvik 1:**

Střídavě odlepujete jednu a druhou patu. V případě nutnosti se přidržíte stěny nebo pevné židle. Kolena směřují přímo před vás, snažíte se o plynulý pohyb v tempu, paty nejdou do strany, ale přímo ke stropu.

### **Cvik 2:**

Plynule zakročíte jednou nohou dozadu, nejprve se opře palec, pak celé chodidlo, přenesete váhu, pak se odtlačíte od palce a plynule vracíte chodidlo zpět, totéž druhou nohou. Noha, která zůstala vepředu nevtáčí koleno dovnitř. Párkrát zopakujete.

### **Cvik 3:**

Nakročíte jednou nohou vpřed, chodidla jsou na šířku boků. Přenesete váhu dopředu, noha je lehce pokrčená v koleni, koleno směřuje za prostředníčkem do dálky. Vzadu jste opřeni o špičku a snažíte se otevřít trup do strany, vytočit pánev (odvíjíte se od té nakročené nohy do strany), koleno nevtáčí dovnitř a naopak se natáčíte pánví na stehno nakročené nohy, zavíráte pánev dovnitř, volně dýcháte, nakročená noha zůstává pevně na místě. Totéž druhou nohou, párkrát zopakujete.

### **Cvik 4:**

Použijete overball nafouknutý cca na polovinu. Umístíte balon pod jedno chodidlo, lehce zatlačíte a kroužíte plynule chodidlem na jednu (druhou) stranu. Ruce držíte volně, odtlačujete se od stojné nohy. Zopakujete druhou nohou.

### **Cvik 5:**

Balon chytíte mezi prsty a snažíte se ho nadzvednout kousek nad zem a položit, střídáte nohy. Pokud to nejde, zkoušíte aspoň zatlačit do balonu prsty jedné a druhé nohy. Párkrát zopakujete.

### **Cvik 6:**

Volně dýcháte a plynule přenášíte váhu z nohy na nohu. Volná noha se odlepí od země, jde kousek do strany. Jste jako loutky - vytahujete se za hlavou, snažíte se moc nenaklánět, stojná noha nezapadne do kyčelního kloubu.

### **Cvik 7:**

Zvolíte nohu, která je pro vás stabilnější, na té stojíte a volnou nohu vytahujete za prostředníčkem do dálky, snažíte se t'uknout špičkou před a za tělem, nepřenášíte na ni váhu. Držíte balanc, stojná noha se nevrklá. Podle možností prodlužujete pohyb. Pak nohy vyměníte.

### **Cvik 8:**

Plynule přenášíte váhu na chodidlech a celým trupem děláte kroužek (hlava kreslí kroužek na stropě), volně dýcháte. Zopakujete druhým směrem.

### **Cvik 9:**

Zvedáte jednu dolní končetinu, krčíte v kolenu, stejnou ruku umístíte seshora na koleno a plynule vytáčíte koleno do strany bez přetočení pánve, vrátíte dopředu a uložíte chodidlo na zem. Totéž provedete druhou nohou, párkrát zopakujete.

### **Cvik 10:**

Přenesete váhu na jednu dolní končetinu a druhou odlepíte od země, lehce přitáhnete špičku a kreslíte plynulou osmičku (jedno bříško před tělem a druhé za tělem).