





## HRA NA „KTO DLHŠIE VYDRŽÍ...“


Na túto hru vám postačí kúsok voľného priestoru, stopky a prázdny list papiera. Pripravení? Ideme! „Každý člen rodiny postupne skúša, ako dlho vydrží stáť na ľavej nohe, potom na pravej alebo to isté so zavretými očami. Následne môžete testovať, ako dlho kto vydrží sedieť bez stoličky alebo napríklad ukázkovo predpažiť, alebo tí najšikovnejší môžu robiť stojku na hlave a podobne. Poďme na to.

**Stoj** 

 Cielené postoje podľa pokynov: stoj rozkročný, stoj so zavretými očami, stoj na jednej nohe (statická koordinácia tela).

 Popíšte (ukážte dieťaťu) jednotlivé postoje: stoj rozkročmo a vzpažiť ruky. Potom so zaviazanými očami a na koniec na jednej nohe. Všetky cviky by malo dieťa vydržať počas 10 sekúnd – bez pohupovania, balansu alebo pádu.



 Ak dieťa zvláda všetky cviky, môže ich zopakovať so zaviazanými očami. Pokyny môžete kombinovať: stoj na jednej nohe a ruku daj v bok; stoj na oboch nohách rozkročmo – obe ruky zodvihni nad hlavu a pod.

**KuliFerð a jeho svet** 2