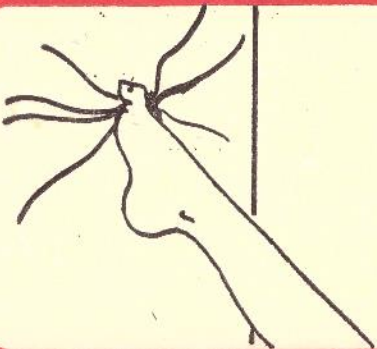


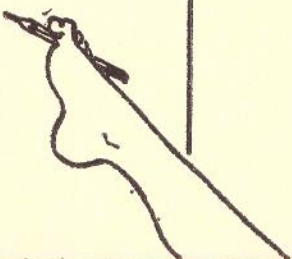
„Mlynček“

Sedíme na zemi, dolné končatiny sú natiahnuté, krúžime nohami v členkoch oboma smermi.



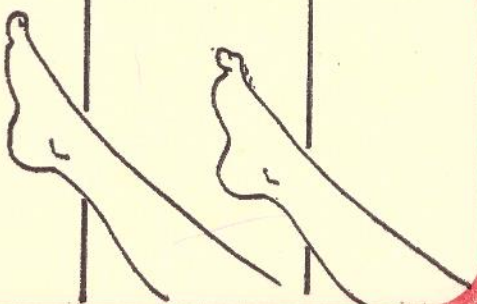
„Chňapáčik I.“

Posediačky na zemi, kolená sú pokrčené, chodidlá na zemi. Zhrňujeme zaťažený uterák prstami nôh pod chodidlá. Päty nedvŕhame zo zeme, prsty pred uchopením uteráka rozovrieme.



„Chňapáčik II.“

Posediačky na zemi, kolená pokrčené. Prstami nôh uchopujeme drobné predmety rôznych tvarov (guľôčky, ceruzky, kocky, atď.) a prenášame ich z jednej hromádky na druhú, alebo podávame predmety prstami jednej nohy pod prsty druhej.



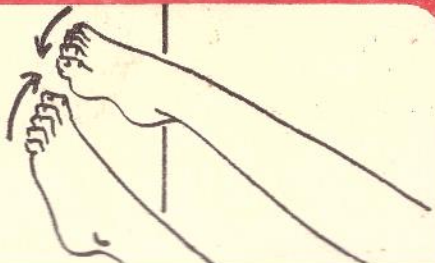
„Húsenica“

Posediačky na zemi, kolená pokrčené, chodidlá na zemi. Pritisneme skrčené prsty k zemi a prítiahneme päty čo najbližšie k prstom. Natiahneme prsty dopredu a pohyb opakujeme.



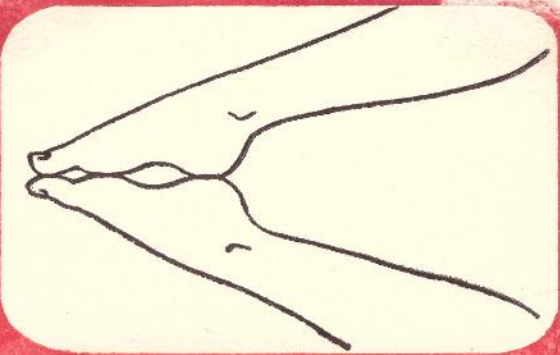
„Maliar“

Posediačky na zemi, dolné končatiny sú natiahnuté. Napnutá špička sa posunuje po prednej ploche nohy až ku kolenu. Pri cvičení treba vyklenúť priehlavok. Striedame obe nohy.



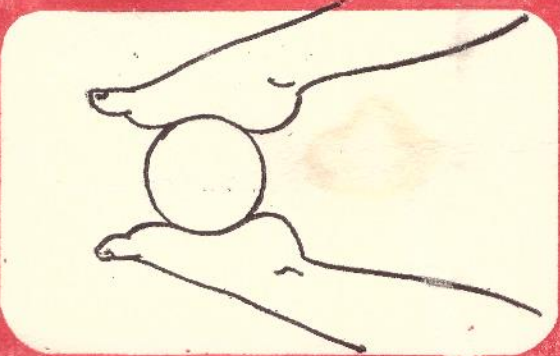
„Zmetáčik“

Posediačky na zemi, kolená sú pokrčené, chodidlá na zemi (asi 20 cm seba). Skrčené prsty posúvame po mi k sebe, prsty volíme späť do vodnej polohy.



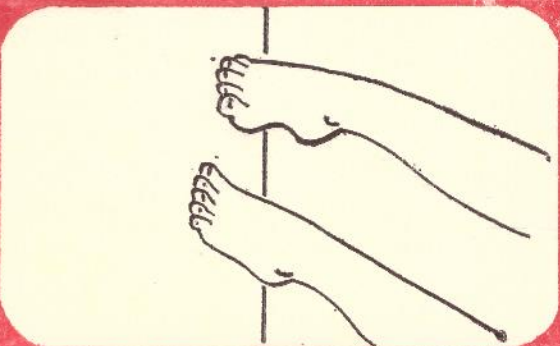
„Mistička“

Posediacky na zemi, kolená sú pokrčené, stupaje pritačené k sebe. Nohy posúvame dopredu, prsty i päty udržujeme čo najdlhšie pospolu.



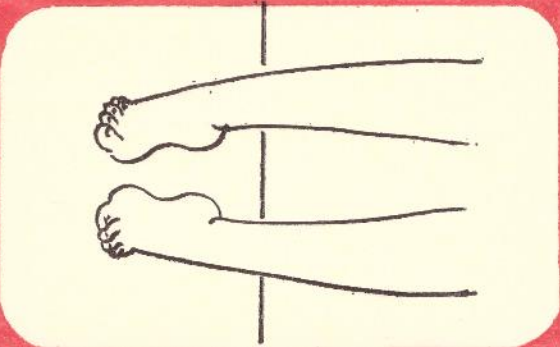
„Valček“

Posediacky na zemi, medzi stupaje uchopíme loptu a poväčšame ju. Robíme tým súčasne masáž chodidiel.



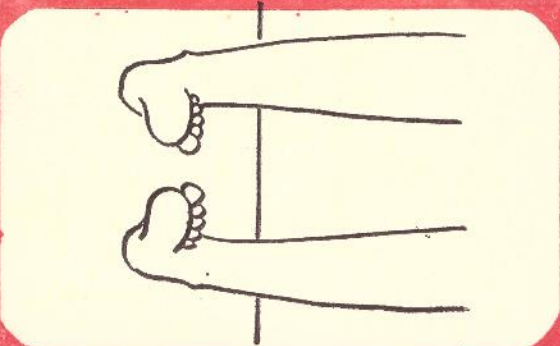
„Bubenček“

Posediacky na zemi, kolená sú pokrčené, stupaje na zemi. Vtlačíme špičky do vnútra, zdvihneme päty, prilehávajú pretlačíme dopredu. Cupkáme prstami dopredu.



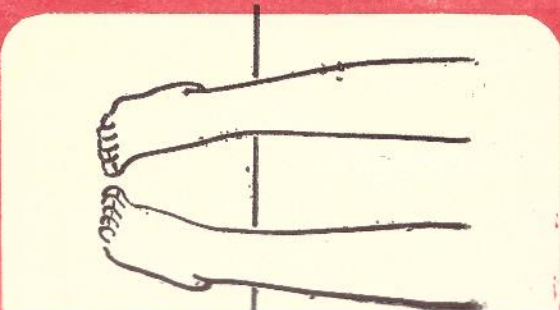
„Okienko“

Postojačky na špičkách, nohy sú vzdla seba, prsty pevne prtláčime k zemi. Oddalujeme vnútorné členky od seba bez zmeny miesta stupají.



Chôdza na päťách

Špičky pritom smerujú dovnútra, päty smerujú von.



Chôdza na špičkách

Špičky opäť smerujú dovnútra, päty von.