

Nohy

- ✓ Zhoupnutí špičky, paty
- ✓ Pata odlepená, překlopíme na prsty
- ✓ Jako čáp a kroužky v kotníku
- ✓ S ježkem – promasírujeme, protlačování na různých částech chodidla
- ✓ Nákrok a pérujeme zadní patou
- ✓ Noha ohnutá v kloubech prstů a pocit jakoby vytažení za patu a jakoby víc patou k zemi

Vsedě – nejprve cvičí jedna noha

- ✓ Nohou poválíme po OB – dopředu dozadu, kroužky
- ✓ Tlak nohou do OB a naznačit jako bychom ho chtěli chytnout
- ✓ Prsty zvedneme jako do vějíře a pokládáme a zůstávají a jsou více od sebe
- ✓ Pocit při pokládání jako bychom prsty pokládaly na prsty ruky, vnímám každé bříško prstů
- ✓ Projít se a teprve vyměníme nohu

- ✓ Malý tvrdý míček a protlačení chodidla

- ✓ Vsedě odlepit patu, protlačit prsty...

- ✓ Uvolnění nohy – proplést prsty protilehlé ruky

Vestoji pocit jakoby prkno

Při chůzi pocit lehkého poprašku sněhu, listí...

At' vás nohy pěkně nesou 😊