

CVIČENIE S GAŠTANMI

Príprava:

- Košíček s gaštanmi
- Seniori sedia v kruhu na stoličkách s operadlom, bez opierok na ruky. Sed má byť podľa možnosti vzpriamený, bez opierania sa, nohy pevne uložené na podlahe jedna vedľa druhej (bez prekladania, zasúvania pod stoličku a pod.).



Cvičebná zostava:

1. Gaštanom si krúživým pohybom masírujú dlane.
2. Prekladajú gaštan z ruky do ruky.
3. Prehadzujú si gaštan z ruky do ruky.
4. Vyhadzujú gaštan pravou rukou (nie vysoko) a chytajú ho oboma rukami. Podobne ľavou rukou.
5. Vyhodia gaštan pravou rukou, tlesknú a chytia oboma rukami. Ruky vystriedajú.
6. Prekladajú gaštan popod pravé koleno, ponad ľavé, popod ľavé a ponad pravé – t.j. do tvaru ležatej osmičky.

7. Všetci naraz zakotúľajú svojim gašťanom na protiľahlú stranu, teda k seniorovi sediacemu oproti. Naproti sediaci gaštany opäť zakotúľaním vrátia.
8. Kotúľajú gašťanom po jednom – prvý senior zakotúľá svoj gašťan a čaká na jeho vrátenie. Potom ďalší v poradí, až sa vystriedajú všetci.
9. Seniori si podávajú gaštany proti smeru hodinových ručičiek podľa schémy: Gašťan držia v pravej ruke a seniorovi sediacemu po pravici ho vložia do ľavej dlane. Keď majú všetci seniori gašťan vo svojej ľavej dlani, vezmú ho do pravej ruky a cvičenie pokračuje ďalej. Takto putujú gaštany po celom obvode kruhu.

Odporúčanie:

Na úvod je vhodné opýtať sa seniorov na fyzikálne vlastnosti gašťana, napr. otázkami: Aký má povrch? Je drsný? Je hladký? Je kostrbatý? Akú má teplotu? Je chladný? Je príjemne teplý? Akú má váhu? Je ľahký? K čomu by ste jeho váhu prirovnali? Akú má veľkosť? Je veľký? Je malý? Čo vám veľkosťou pripomína?