

Naučte dítě turecký sed s humornou básničkou

Cíl: Správný
vzpřímený sed.

Motivace:
básnička

- záda se rovnají,
jako když si
ptáček rovná
křídla – ramena
vytáhnout
nahoru a pak
zasadit dozadu
dolů.

doporučení: děti
roztáhnou prsty u
nohou (jako
žabička) – to jim
pomůže k
automatickému
narovnání zad.
Pokud se jim to
nedaří, zkoušejí
se náznakem
vytahovat na
temeni, jakoby
byly loutkou.

