

CVIČENÍ MOTORIKY RUKOU

1. kroužení rukou v zápěstí na obě strany (cvičíme i levá, pravá)
2. prší či sněží – všemi prsty hýbeme a zároveň zeshora dolů pohyb celé ruky, rychle a pomalu střídáme
3. ptáček – děláme zobáček palcem a ukazovákem
4. kolečko – uděláme z palce a ukazováku
5. špetku – uděláme z palce, ukazováku a prostředníku
6. zatneme pěst (palec zvenku) a otevřeme, takto střídáme, paže předpažené dopředu
7. zatneme pěst (palec zevnitř) a otevřeme, takto střídáme, paže předpažené dopředu
8. děláme tytyty levou a pak pravou – prsty sevřené, jen ukazovák
9. spojíme dlaně jako modlení a lokty od těla, takže z dlaní děláme stříšku, špičky prstů stále spojené
10. spojíme dlaně jako modlení a zaklesneme všechny prsty mezi sebe a ohneme
11. spojujeme palec střídavě s každým dalším prstem a prsty pojmenujeme
12. nenene – otočíme zápěstím doleva a doprava, prsty roztažené
13. uděláme špetku ze všech prstů a pak prsty roztáhneme a napneme, střídáme
14. uděláme zatnuté a ohnuté drápky jako kočka a uvolníme
15. hra – vždy úkol pro jednoho a pak všichni zopakujeme: ukaž levý prsteník, pravý palec....
16. hra – vždy úkol pro jednoho a pak všichni zopakujeme: udělej tyty levou rukou, špetku pravou...

Navazujeme správným držením tužky (nejlépe trojhranný program) a uvolňovací kresbou tužkou či štětcem na velký arch – volný a rozmáchlý pohyb, netlačíme, uvolněné zápěstí...