

Cviky k uvolnění ruky, zápěstí, záprstí

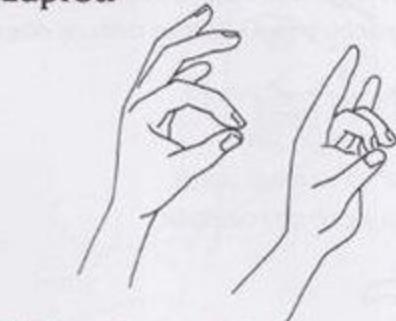
Procvičování prstů před každým psaním.

Tuká, tuká deštík na široký deštník.

Tuká, tuká prstíkem,

kdo je pod tím deštníkem?

Prsty tukají střídavě proti palci do rytmu říkanky.



*To jsem já, panenka,
točí se mi sukénka.*



Točíme rukama v zápěstí.



*Běžim, běžim k sluníčku,
osušit si sukničku.*

*Točíme rukama v zápěstí
na druhou stranu.*

Po skončení říkanky spustíme ruce volně vedle těla a prsty protřepeme, pak teprve bereme tužku.