

# OBSAH

<b>1. Úvod</b> .....	<b>7</b>
1.1 Komu je určena naše publikace? .....	7
1.2 Proč tato publikace vznikla? .....	7
1.3 Co je to grafomotorika? .....	15
<b>2. Odpovědi na některá „PROČ?“</b> .....	<b>19</b>
2.1 Proč jsem si vzala za pomocníka PET lahev? .....	19
2.2 Proč používáme PET lahev při cvičení? .....	21
2.3 Proč cvičíme na zemi a proč cvičíme v „knížce“? .....	22
2.4 Proč klademe důraz na úchop lahve? .....	25
2.5 Proč zařazujeme vývojový sled pohybů? .....	27
<b>3. Koordinace a tajemství psané abecedy</b> .....	<b>28</b>
<b>4. Cvičíme na zemi, cvičíme v „knížce“</b> .....	<b>31</b>
4.1 Jak s publikací pracovat? .....	31
4.2 Co musíme provést před začátkem procvičování jednotlivých cviků? ..	35
4.3 Jak můžeme zkontrolovat správnost a výsledky provedení? .....	40
<b>5. Variace I – Vývojový sled pohybu</b> .....	<b>42</b>
5.1 První pohádka .....	42
5.2 Vývojový sled pohybu .....	46
Cviky 1–27 .....	46
<b>6. Variace II – Vnímání směru v horizontální rovině</b> .....	<b>67</b>
6.1 Druhá pohádka .....	67
6.2 Vnímání směrů v horizontální rovině .....	69
Cviky 28–35 .....	70
<b>7. Variace III – Vnímání plochy, směru a síly dotyku plochy</b> .....	<b>79</b>
7.1 Třetí pohádka .....	79
7.2 Vnímání plochy, směru a síly dotyku plochy .....	80
Cviky 36–41 .....	80
<b>8. Variace IV – Vnímání směrů v horizontále a vertikále</b> .....	<b>84</b>
8.1 Čtvrtá pohádka .....	84
8.2 Vnímání směrů v horizontále a vertikále .....	85
Cviky 42–50 .....	85

<b>9. Variace V – Kratší a delší vzdálenost</b> .....	<b>96</b>
9.1 Pátá pohádka .....	96
9.2 Kratší a delší vzdálenost .....	97
Cviky 51–60 .....	98
<b>10. Variace VI – Střídání úchopů</b> .....	<b>111</b>
10.1 Šestá pohádka .....	111
10.2 Střídání úchopů .....	112
Cviky 61–69 .....	112
<b>11. Variace VII – Diferenciace pohybu, jemná motorika</b> .....	<b>130</b>
11.1 Sedmá pohádka .....	130
11.2 Diferenciace pohybu, jemná motorika .....	130
Cviky 70–78 .....	131
<b>12. Variace VIII – Pro šampiony</b> .....	<b>138</b>
12.1 Osmá pohádka .....	138
12.2 Bonus pro šampiony .....	138
Cviky 79–89 .....	138
<b>13. Kamarádi, loučíme se s vámi</b> .....	<b>147</b>
<b>14. Přílohy</b> .....	<b>148</b>
14.1 Příloha 1 – obleček – lehčí varianta .....	148
14.2 Příloha 2 – obleček – složitější varianta .....	152
14.3 Příloha 3 – předlohy pro obličej .....	156
<b>15. Prameny a literatura</b> .....	<b>159</b>