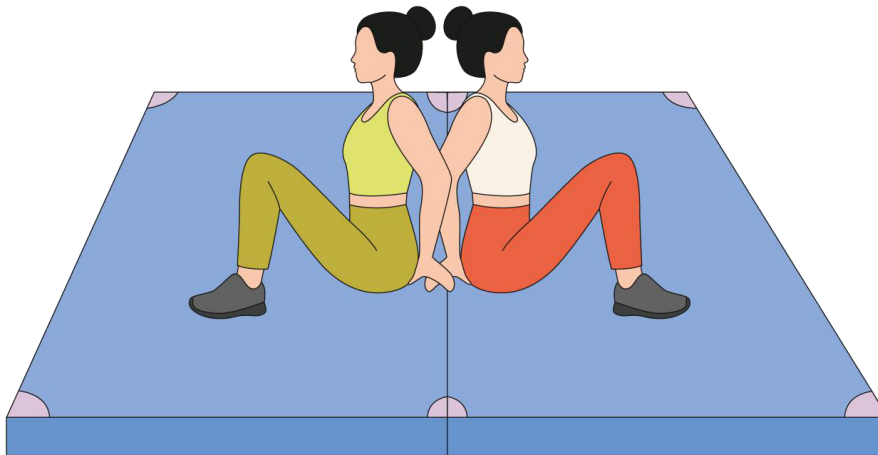


1. postaja – Hrbet ob hrbtu

Začetek: Sedita na sredini blazin s hrbtoma skupaj. Stopala in dlani imata na blazini.

Cilj: Z mirnim pritiskom hrbta poskušaj partnerja premakniti do dogovorjene ciljne črte. Za uspeh dobiš točko.



Priprava

Dve čvrsti nedrseči blazini brez razmika. Ciljni črti označimo v notranjosti igralne površine.

Paziva

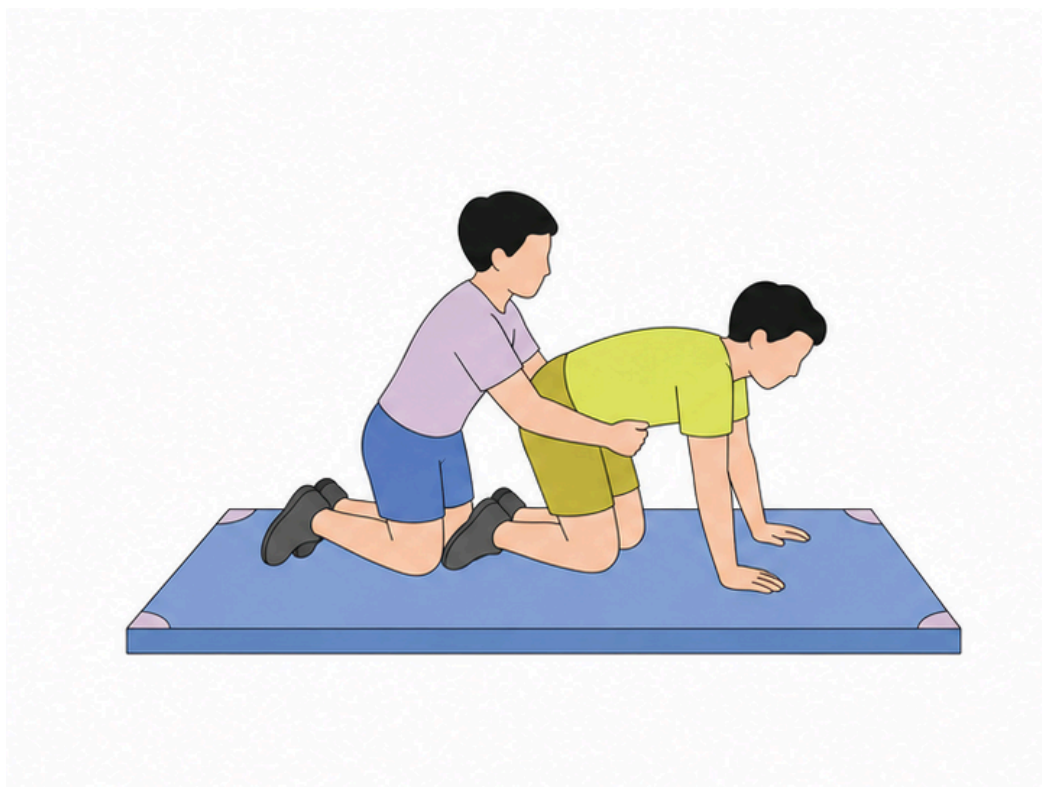
Ostanita sede. Ne odrivajta se z rokami od partnerja. Ustavita se pri črti, dovolj pred robom blazine.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

2. postaja – Mišelovka

Začetek: Eden je v opori na dlaneh in kolenih. Drugi kleči ob njem na obeh kolenih in ga nežno objame okoli pasu, kot pokaže učitelj.

Cilj: Učenec v opori se poskuša z majhnim premikom izviti iz ohlapnega prijema. Za uspeh dobi točko, nato zamenjata vlogi.



Priprava

Čvrsta nedrseča blazina. To postajo vodi učitelj; samostojno jo uporabita šele po prikazu.

Paziva

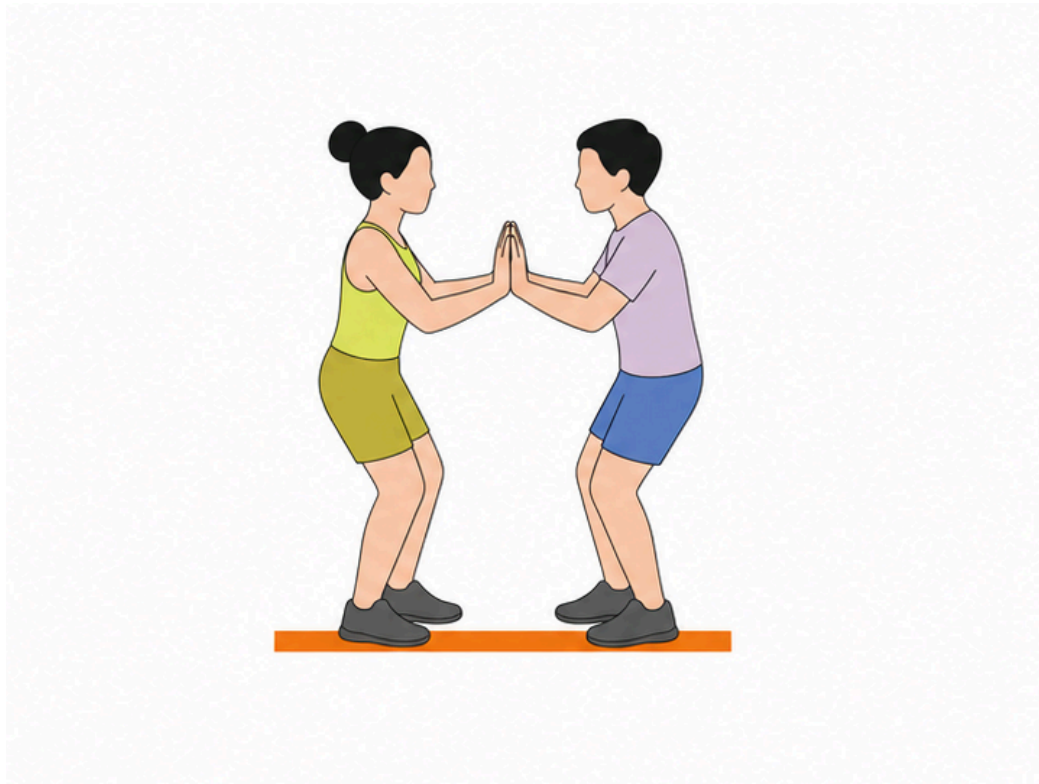
Ne ležita drug na drugem in ne stiskajta trupa. Glava in vrat ostaneta prosta. Ob »STOP« takoj popustita prijem.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

3. postaja – Ozka steza na tleh

Začetek: Stojta drug nasproti drugemu na širši črti iz talnega traku. Obe stopali imata na tleh, dlani se nežno dotikajo.

Cilj: Z majhnimi pritiski dlani poskušaj doseči, da partner prestopi s črte. Za prestop dobiš točko.



Priprava

Širša črta iz nedrsečega talnega traku. Okoli naj bo dovolj prostega prostora.

Paziva

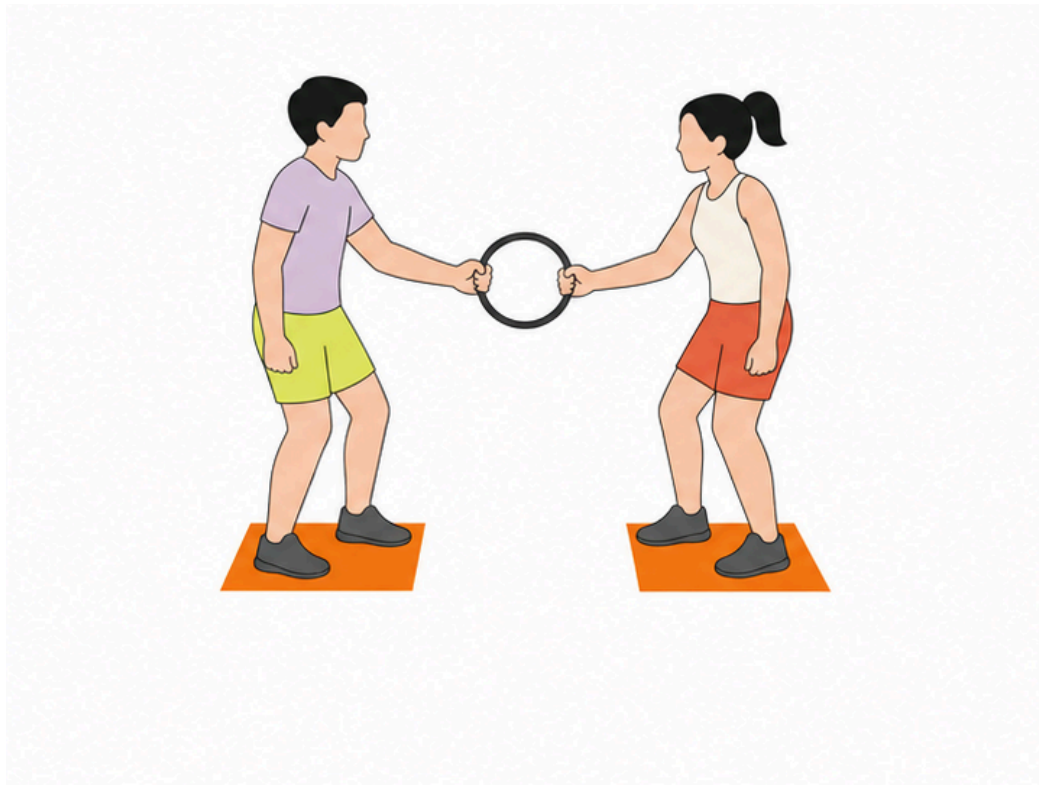
Brez sunkov, prijemanja prstov ali nenadnega umika dlani. Ko kdo prestopi, oba takoj popustita pritisk.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

4. postaja – Vlečenje obročka

Začetek: Stojta drug nasproti drugemu, vsak na svoji talni oznaki. Oba z eno roko držita isti gumijasti obroček.

Cilj: Obroček počasi povleci proti sebi. Če mora partner prestopiti z oznake, dobiš točko. Nato začnita znova.



Priprava

Gumijasti obroček in dve talni oznaki. Vaja poteka na tleh, brez klopi.

Paziva

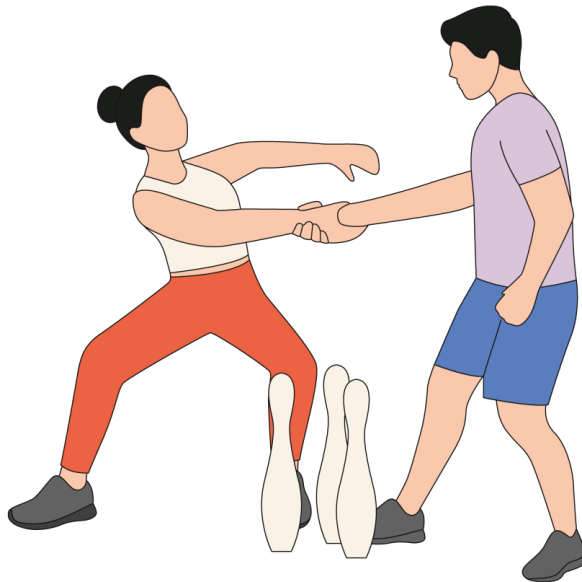
Obročka ne vlecita sunkovito in ga med vlečenjem ne izpustita nenadoma. Ob »STOP« najprej popustita silo, nato ga odložita.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

5. postaja – Podiranje kegljev

Začetek: Stojta drug nasproti drugemu in se primita za dlan. Med vama stojijo trije lahki keglji ali mehki stožci.

Cilj: Z majhnimi premiki poskušaj doseči, da se partner dotakne keglja in ga podre. Za vsak podrt keglj dobíš točko.



Priprava

Trije lahki keglji ali mehki stožci.
Med njimi pustimo dovolj prostora
za korake.

Paziva

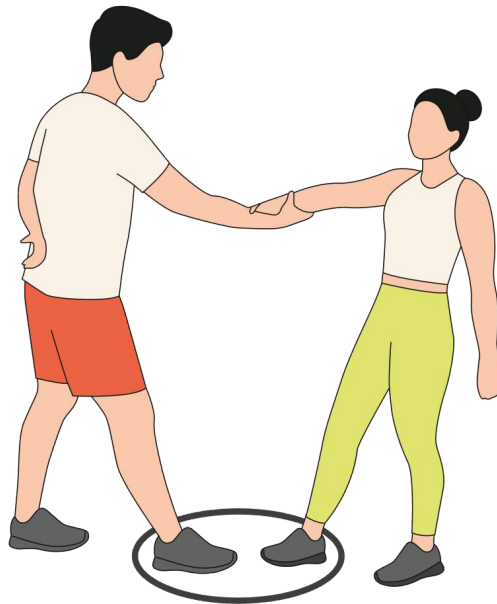
Ne suvata, ne zvijata zapestja in
ne brcata kegljev. Prijem
popustita takoj, ko kdo izgubi
ravnotežje ali reče »STOP«.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

6. postaja – Iz kroga

Začetek: Stojta drug nasproti drugemu in se primita za dlan. Vsak ima eno stopalo v obroču, drugo zunaj.

Cilj: Z mirnim vlečenjem poskušaj doseči, da partner dvigne ali premakne stopalo iz obroča. Za uspeh dobiš točko.



Priprava

En obroč, ki leži plosko na tleh.
Če drsi, uporabimo krog iz talnega traku.

Paziva

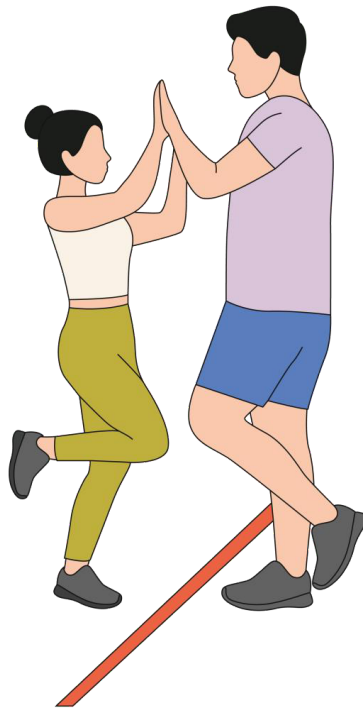
Ne stopajta na obroč in ne vlecita sunkovito. Ob izgubi ravnotežja takoj popustita silo in se stabilno postavita.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

7. postaja – Dvoboj na eni nogi

Začetek: Stojta drug nasproti drugemu na eni nogi. Dlani se nežno dotikajo, koleno stojne noge je rahlo pokrčeno.

Cilj: Z majhnimi pritiski dlani poskušaj doseči, da partner odloži drugo stopalo na tla. Za uspeh dobiš točko.



Priprava

Dovolj velik prost prostor. Mlajši najprej vadijo z obema stopaloma na tleh.

Paziva

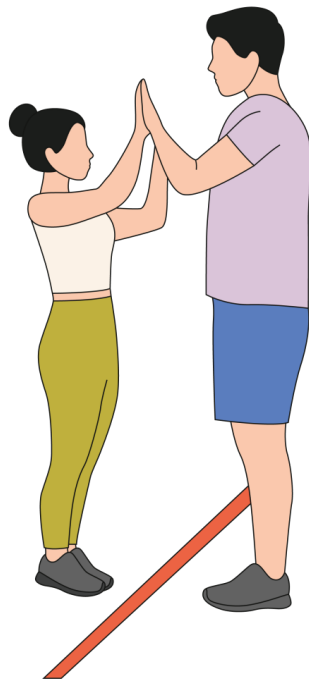
Ne skačita drug v drugega. Po vsakem poskusu se stabilno postavita na obe nogi in zamenjajta stojno nogo.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

8. postaja – Potiskanje čez črto

Začetek: Stojta drug nasproti drugemu in se opreta z dlanmi ob dlani. Za vsakim je dogovorjena ciljna črta.

Cilj: S počasnim pritiskom dlani poskušaj doseči, da partner stopi nazaj čez svojo ciljno črto. Za uspeh dobiš točko.



Priprava

Dve ciljni črti iz talnega traku.
Učitelj določi začetni položaj in kratek razmik do črt.

Paziva

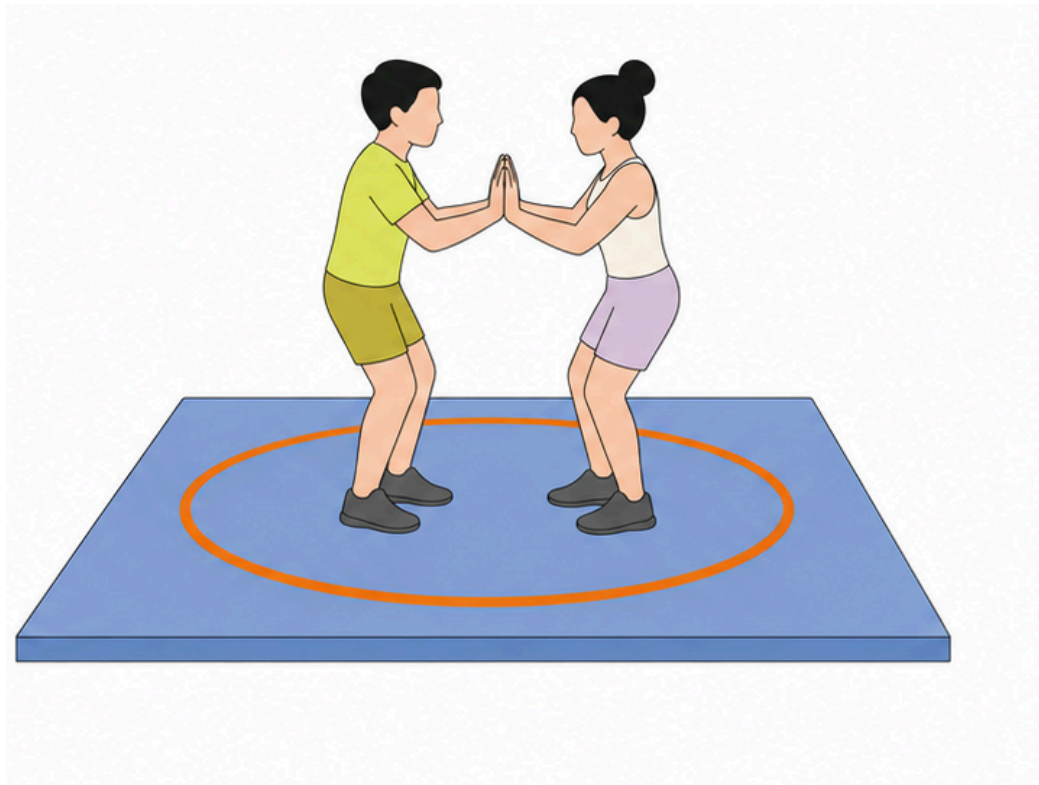
Potiskajta samo z dlanmi ob dlani, brez sunkov in prijemanja telesa. Ko kdo prestopi, takoj popustita pritisk.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

9. postaja – Sumo v krogu

Začetek: Stojta na čvrsti blazini znotraj označenega kroga. Dlani se dotikajo, stopala so stabilno na blazini.

Cilj: S počasnim pritiskom dlani poskušaj partnerja pripraviti do prestopa iz kroga. Za prestop dobiš točko.



Priprava

Čvrste spojene blazine in krog iz ustreznega traku. Zunaj kroga mora ostati širok pas blazin.

Paziva

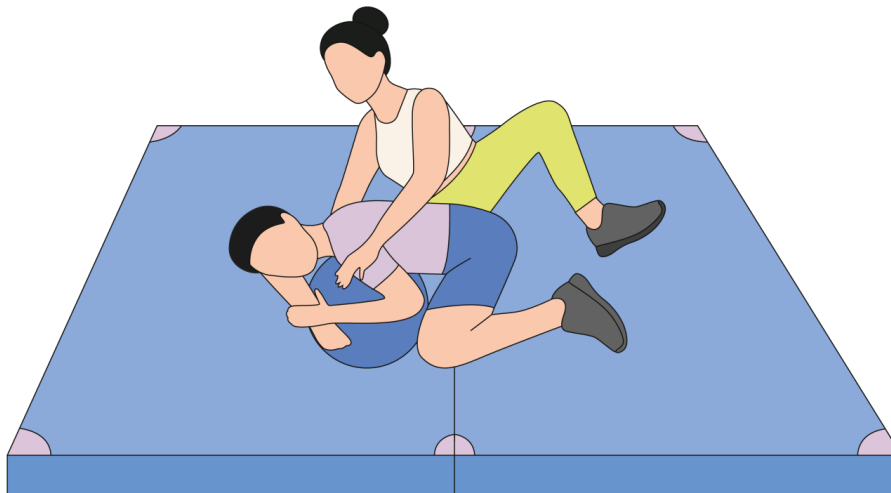
Igra se konča pri črti kroga. Ne potiskajta se proti robu blazine, ne grabita telesa in ne izvajajta metov.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

10. postaja – Varovanje zaklada

Začetek: Eden na blazini varuje mehko žogo z rokama. Drugi kleči ob njem in poskuša žogo prijeti.

Cilj: Če žogo nadzorovano pridobiš, dobiš točko. Nato zamenjata vlogi.



Priprava

Dve čvrsti nedrseči blazini brez razmika in ena mehka žoga.

Paziva

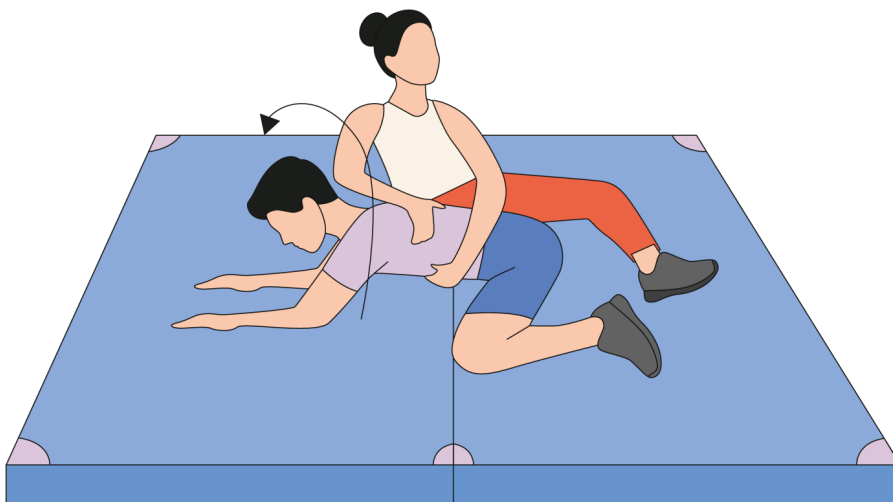
Prijemajta žogo, ne prstov. Ne zvijajta sklepov, ne vlecita sunkovito in ne pritiskajta s telesno težo na partnerja.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

11. postaja – Obrni želvo

Začetek: Eden je »želva« v opori na dlaneh in kolenih. Drugi kleči ob njem. Učitelj najprej pokaže prijem in nadzorovan obrat.

Cilj: Z dogovorjenim prijemom ob trupu poskušaj partnerja počasi obrniti na bok. Za nadzorovan obrat dobiš točko.



Priprava

Dve čvrsti blazini brez razmika.
To postajo vodi učitelj.

Paziva

Ne vlecita za glavo, vrat ali posamezno roko. Brez sunkov in pritiska na hrbet. Če prijema še ne obvladata, vadita samo začetni položaj.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.

12. postaja – Pobeg do črte

Začetek: Klečita drug nasproti drugemu na blazini. Eden želi do označene ciljne črte, drugi ga poskuša zadržati z dogovorjenim prijemom ob trupu.

Cilj: Če se dotakneš ciljne črte, dobiš točko. Nato zamenjata vlogi.



Priprava

Čvrsta blazina in ciljna črta v njeni notranjosti. Učitelj pokaže prijem in določi smer gibanja.

Paziva

Vsaj eno koleno ostaja na blazini. Ne prijemajta vratu ali oblačil in ne vstajajta. Pri črti se ustavita, brez sestopa čez rob.

Vaje izbere in pokaže učitelj. Vadita s soglasjem obeh; ob besedi »STOP« takoj mirno prekinita. Glave, vratu in prstov ne prijemajta.