

1. postaja – Nadzorovano obračanje

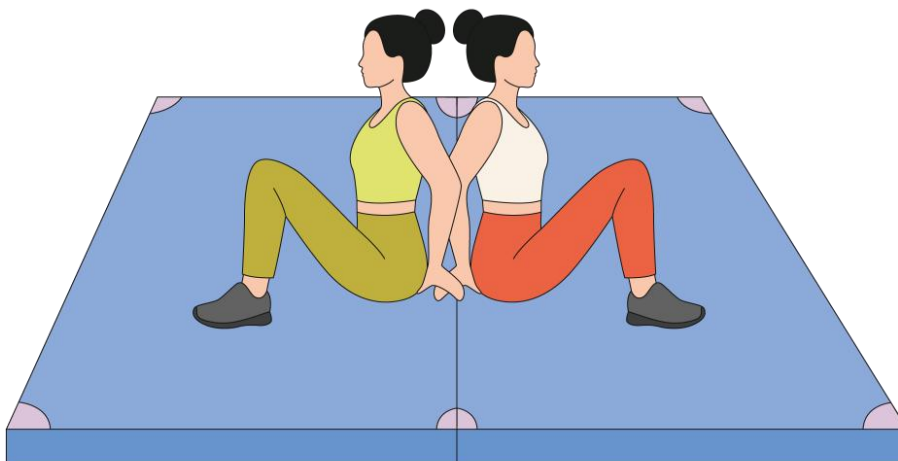
Pokleknila drug proti drugemu. Uporabita samo učiteljev prikazani prijem ob nadlahteh. Z majhnim uporom poskusita partnerja nadzorovano premakniti proti legi na trebuhu. Brez sunkov; glava in vrat ostaneta prosta.



Pripomočki: povezane blazine. STOP pomeni takojšnjo prekinitev in popustitev prijema.

2. postaja – S hrbtom drug proti drugemu

Sedita s hrbtom drug proti drugemu na ravni, sklenjeni površini iz blazin. Z blagim pritiskom raziskujta oporo. Poskus končajta ob majhnem premiku ali izgubi stabilnosti, še pred robom blazine.



Pripomočki: povezane blazine. STOP pomeni takojšnjo prekinitev in popustitev prijema.

3. postaja – Iz kleka v sed

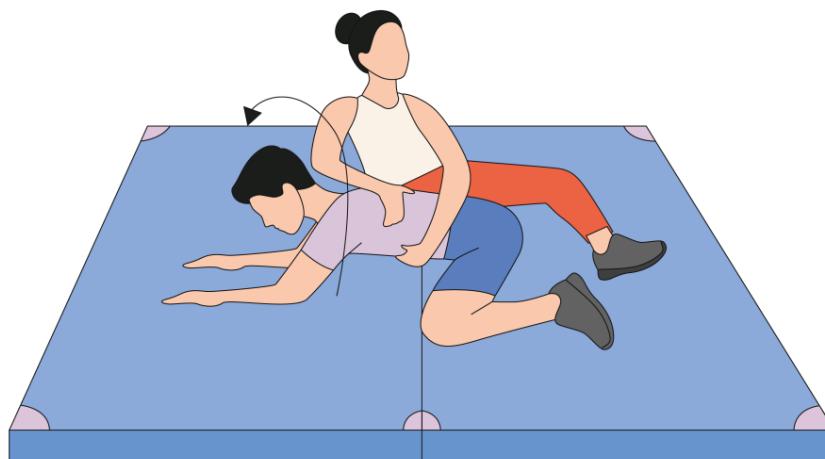
Pokleknila drug proti drugemu in uporabita učiteljev prikazani prijem ob nadlahteh. Z majhnim uporom poskusita doseči nadzorovan prehod partnerja v sed. Ne potiskajta sunkovito in ne vlecita za vrat ali glavo.



Pripomočki: povezane blazine. STOP pomeni takojšnjo prekinitev in popustitev prijema.

4. postaja – Do oznake

A je v nizki opori na dlaneh in kolenih ter poskuša doseči bližnjo oznako znotraj blazine. B ga z dovoljenim prijemom blago ovira. Uporabita samo učiteljev prikaz; ne pritiskajta na hrbtenico. Nato zamenjajta vlogi.



Pripomočki: povezane blazine. STOP pomeni takojšnjo prekinitev in popustitev prijema.