

MTÜ 65B

LÕBUSAD HARJUTUSED KAHELE INIMESELE

Seiske näoga üksteise suunas:

1. Seiske üksteise vastas ja hoidke kätest kinni. Liigutage ennast küljelt küljele, tõstke käed üle pea, aga ärge kaotage kontakti. Tehke koos kätest kinni hoides erinevaid liikumisi, nagu tantsiks valssi.
2. Võtke kinni üksteise kätest ja liigutage neid ette- ja tahapoole nagu suusatades.
3. Toetage käsi vastu üksteise peopesasid ja jõudu kasutades püüdke lükata partneri ühte kätt ning siis teist kätt. Partner avaldab vastupanu ja hoiab käsi tugevana.
4. Võtke kinni partneri vastaskäest, nii et teie kokkupandud käed on omavahel risti. Liigutage käsi nagu saeksite küttepuid. Tehke sama teise käega.

Seiske seljad vastakuti:

5. Suruge seljad vastamisi, sirutage käed laiali külje suunas ja astuge suurde harkseisu. Kallutage enda keha küljelt küljele ja iga korraga püüdke kallutust suurendada.
6. Toetage seljad tugevalt üksteise vastu ja hoidke tugevasti kinni partneri kätest. Kallutage kordamööda enda keha ette ja tahapoole, nii et teie seljad on vastastikuti ja allpool oleva partneri selg toetab ülalolevat partnerit. Toetage partneri keha kordmööda.
7. Toetades seljad üksteise vastu ja hoides kinni üksteise kätest püüdke kükitada alla ja tõusta uuesti üles, samal ajal hoidas selgadega pidevat kontakti.
8. Püüdke teha ühiseid pöördeid ümber oma telje hoidas käed koos ja seljad vastakuti. Pöörake ühes ja teises suunas.

Keerulisemad harjutused paaridele on need, kus tuleb hoida taskaalu. Abivahendina võib kasutada puuoksi või muid tugivõimalusi, mis looduses leida võib:

9. Seiske üksteise poole seljaga, umbes poole sammu kaugusel üksteisest. Ühel partneril on käes kerge ese, näiteks kivi. Kallutades ennast selja taha ja tõstes oma käed üle pea annab ta kivi partnerile, kes samaaegselt kallutab keha tagasi ja võtab kivi üle pea vastu. Nüüd kallutab teine oma keha ette ja annab kivi partnerile jalgade vahelt. Partner võtab kivi vastu, tõusen püsti ja annab kivi partnerile üle pea kehaga tagasi kallutades. Vahetus.
10. Seiske üksteise poole seljaga, umbes poole sammu kaugusel üksteisest. Üks partner hoiab enda käes puuoksa. Ta pöörab keha paremale ja annab oksa teisele partnerile, kes seejärel pöörab oma keha teises suunas ning annab oksa esimesele partnerile tagasi. Tekib rotatsioon, mille käigus antakse oksa üksteisele üle ümber keha horisontaalseid ringe tehes.

Neid harjutusi on soovitatav teha nii kaua kuni partneritele sobib, kuid silmas tuleb pidada, et see pakuks mõlemale partnerile lõbu ning ei oleks ende jaoks liiga raske.

On oluline teha neid harjutusi heas ja positiivses meeleolus!