

 **5.4.2.2. Linksma mankšta dviese lauke**

Stovint veidu vienas į kitą:

1. Susiimti už rankų, moti į vieną pusę, moti į kitą, trečią kartą mojant rankas į šalį apsisukti iškeliant rankas virš galvos, bet nepaleidžiant partnerio delnų - ,,šokti valsą“.
2. Susiimti delnais ir mojuoti rankomis pirmyn – atgal kaip slidinėjant.
3. Suglausti delnus su partneriu ir naudojant jėgą stengtis nustumti jo dešinę ranką, paskui kairę ranką.
4. Susiimti delnais sukryžiavus rankas ir traukti partnerio ranką į save kaip pjaunant malkas.

Stovint nugaromis vienas į kitą:

1. Suglausti nugaras, ištiesti rankas į šalis ir laikytis delnais, kojos plačiau negu pečiai. Lenktis abiem kartu į vieną pusę ir į kitą pusę. Padėti vienas kitam pagilinti pasilenkimą.
2. Atsirėmus vienas į kitą nugaromis, laikant vienas kito plaštakas vienas lenkiasi pirmyn, kitas atsilošia atgal – taip, kad pečiai liktų suremti.
3. Atsirėmus vienas į kitą nugaromis, laikantis už rankų, bandyti pritūpti ir atsistoti, bet nepaleisti partnerio nugaros.
4. Suglaudus nugaras, ištiesus rankas į šalis ir laikantis delnais, bandyti suktis kartu su partneriu į kairę ir į dešinę.

Sudėtingesni pratimai dviems, lavinantys pusiausvyrą. Galima naudoti lauke rastą nesunkų akmenį ar mažą medžio šaką:

1. Stovėti atsisukus nugaromis per pusę žingsnio atsitraukus vienas nuo kito. Vienas iš partnerių laiko rankose nesunkų akmenį. Iškeldamas rankas virš galvos perduoda akmenį partneriui, o tas lenkiasi žemyn ir perduoda akmenį atgal. Pirmasis vėl ištiesia rankas aukštyn ir perduoda akmenį virš galvos partneriui, kuris perėmęs akmenį lenkiasi žemyn ir perduoda pirmajam. Taip lengvas akmuo perduodamas vis sukasi vertikaliai ratu.
2. Stovėti atsisukus nugaromis per pusę žingsnio atsitraukus vienas nuo kito. Vienas iš partnerių rankose laiko mažą medžio šaką. Pagal komandą abu partneriai sukasi į dešinę ir perduoda mažą medžio šaką vienas kitam, tada abu sukasi į kairę ir vėl mažą medžio šaką perduoda vienas kitam. Taip maža medžio šaka sukasi horizontaliai ratu.

Kartoti šiuos pratimus siūloma tiek, kol partneriams patinka, kol nesunku ir nieko neskauda. Svarbiausia gera nuotaika!

Zita Norkienė, 2021, projektas ,,Amžius ne kliūtis”