

Nyaktorna

(lazítás, együttműködés párokban, bizalomérzet kialakítása)

Életkor: 11-12 év felett.

Körülmények: Szőnyeg vagy szőnyegpadlós terem szükséges.

Nehézségi fokozat: Figyelem, nem veszélytelen a gyakorlat!

Leírás:

- a) Kellemes hatású, bizalmat is kívánó lazító gyakorlat. A pár egyik tagja rövid, átmozgató „torna” után hanyatt fekszik, szemét becsukja. Partnere a fejéhez térdel, s azt felemelve, leengedve illetve oldalra mozgatva próbálja ellazítani a fekvő nyakizmait (a fekvő játékos feladata: teljesen rá kell bíznia magát társára). A játék páron belüli szerepcserével folytatódik.
- b) Hárman játszanak. A földön fekvő játékos lábát és fejét fogja egy-egy társa – óvatosan húzzák, „nyújtják”.

Megjegyzés: A fej mozgatása csak lassú lehet – hívjuk fel a játékosok figyelmét a sérülésveszélyre.