Jautri vingrojumi divatā

***Nostājieties ar seju viens pret otru:***

1. Sadodieties rokās, pašūpojiet rokas uz vienu pusi, pašūpojiet uz otru, trešajā reizē, neatlaižot partnera plaukstas, pagrieziet rokas virs galvas, - "dejojiet valsi".

2. Sadodieties rokās un viciniet rokas uz priekšu un atpakaļ kā slēpojot.

3. Saspiediet plaukstas ar partneri un pārmaiņus ar spēku spiediet atpakaļ viņa labo, tad kreiso roku.

4. Sadodaties sakrustotām rokām un velciet partnera roku pret sevi kā zāģējot malku.

***Nostājieties ar muguru viens pret otru:***

5. Izstiepiet muguru, izstiepiet rokas uz sāniem un satveriet plaukstas, kājas platāk par pleciem. Noliecieties abi kopā uz vienu sānu tad uz otru sānu. Palīdziet viens otram noliekties tālāk.

6. Muguras kopā, rokas sadotas lejā. Viens liecas uz priekšu, otrs liecas atpakaļ, cenšoties nezaudēt plecu kontaktu ar partnera muguru.

7. Muguras kopā, rokas sadotas lejā. Mēģiniet pietupties un piecelties, nezaudējot muguru kontaktu.

8. Muguras kopā, rokas plati, satveriet plaukstas. Pagziezieties pa kreisi, tad upa labi, nezaudējot muguru kontaktu.

***Sarežģītāki* vingrinājumi diviem**, attīstot līdzsvaru. Ir iespējams izmantot vieglu akmeni vai nelielu koka zaru:

9. Stāviet ar muguru pret muguru, pussoļa attālumā viens no otra. Viens no partneriem rokās tur nelielu koka zaru. Pēc komandas vienošanās, abi partneri griežas pa labi un nodod viens otram nelielu koka zaru, tad abi griežas pa kreisi un atkal nodod mazo koka zaru viens otram. Tā koka zars rotē horizontāli pa apli.

10. Stāviet ar muguru pret muguru, pussoļa attālumā viens no otra. Viens no partneriem abās rokās tur vieglu akmeni. Paceļot rokas virs galvas, akmens tiek nodots jūsu partnerim, kurš noliecas un starp kājām nodod akmeni atpakaļ. Pirmais atkal izstiepj rokas uz augšu un nodod akmeni virs galvas partnerim, kurš, pārņemot akmeni, noliecas un nodod to pirmajam. Šādi vieglais akmens rotē pa apli vertikāli.

Šo vingrinājumu atkārtošana ir ieteicama, kamēr partneriem tas patīk, ja vien tas nav pārāk grūti un nekas nesāp.

Vissvarīgākais ir labs garastāvoklis!