

1. Įženk į lanką
(pagalvokite iš ko galima būtų pasidaryti apvalų ratą)



Užduotis

Stovint taip, kad lankas būtų tarp jūsų, susikibkite rankomis ties dilbiais. Po komandos traukite partnerį į save, kad šis prarastų pusiausvyrą ir įžengtų į lanką. Tą patį atlikite kita ranka.

Jums reikės

1 lanko

Įsidėmėkite

Jeigu norite, kad jums pasisektų, saikingai naudokite savo jėgas.

2. Dvikova sėdint



Užduotis

Sėdint vienas prieš kitą ant čiužinio, rankos į šalis. Pakelkite sulenktas kojas ir susiremkite pėdomis. Stumdami ir atleisdami vienas kitą kojomis bandykite kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą.

Jums reikės

2 gimnastikos čiužinių (galima be čiužinių)

Įsidėmėkite

Užduotį atlikite be batų.

3. Pagriebk kepurę



Užduotis

Užsidėjus kepures, susikibus ta pačia ranka atsistokite į pažymėtą ratą. Neišeidami iš rato ir nepaleisdami rankų pabandykite pagriebti partnerio kepurę.

Kiti variantai :

- Tą pačią užduotį atlikite pritūpę ar stovėdami ant linijos.
- Nesilaikydami rankomis.

Jums reikės

2 kepurė, ilgos šokdynės arba virvės

Įsidėmėkite

Nelaikykite vienas kito už drabužių.

4. Užmink juostą



Užduotis

Įsikišus 2 juostas už dešinės ir kairės kojines (prie kulno), stovėdami vienas prieš kitą pabandykite užminti draugo juostą, o savo saugoti. Kas geriausiai užmina? Puiku, jei pavyks užminti abi juostas!

Jums reikės

4 juostų

Įsidėmėkite

Vienas kito nelaikykite.

5. Krabų imtynės



Užduotis

Atbulinėje atremtyje gulint, judėkite rankomis ir kojomis. Vikriu kojų užkabinimu pabandykite priversti savo partnerį prarasti pusiausvyrą ir sėdmenimis paliesti žemę. Bandykite tai keletą kartų.

Atkreipkite dėmesį

Neleidžiama žingsniuoti.

6. Paliesk delną



Užduotis

Atremtyje gulint vienas prieš kitą, kojos žergtai. Pabandykite tuo pačiu metu, kiek įmanoma dažniau, ranka paliesti parterio delną, o savąjį saugoti. Kas pirmas palies 10 kartų?

Kitas variantas:

- Kas daugiau kartų palies delną per 20 sekundžių?

Jums reikės

2 čiužinių, laikrodžio (galima be čiužinio)

Atkreipkite dėmesį

Negalima liesti kumščiu. Nugarą užduoties metu laikykite tiesią.

7. Rankos lenkimas



Užduotis

Gulint ant pilvo vienas prieš kitą. Susikibkite priešingomis sulenktomis rankomis, o laisvą ranką sulenkite už nugaros. Po komandos bandykite nulenkti partnerio ranką ir paguldyti ant čiužinio. Tą patį atlikite kita ranka.

Jums reikės

2 čiužinių (darykite tai ant kilimo, arba pagalvokite ką galėtumėte pasitiesti)

Atkreipkite dėmesį

Ranką pradėkite lenkti kartu.

8. Išsilaikyk ant vienos kojos



Užduotis

Stovint vienas prieš kitą susikibkite sukryžiuodami rankas. Po komandos atlikdami traukimo, stūmimo judesius pasistenkite priversti partnerį prarasti pusiausvyrą. Kas ilgiausiai išsilaikys ant vienos kojos?

Kitas variantas:

- Pabandykite šią užduotį atlikti užmerktomis akimis.

Atkreipkite dėmesį

Norint geriau išlaikyti pusiausvyrą, atraminę koją laikykite tiesią.

9. Dvikova delnais



Užduotis

Stovint vienas prieš kitą ant dešinės kojos, o kita sulenкта. Susiremkitė delnais vienas su kitu. Atlikdami stūmimo ir staigaus atleidimo judesius priverskite partnerį prarasti pusiausvyrą.

Kitas variantas

- Tą patį pabandykite atlikti stovėdami ant abiejų kojų, viena koja žengdami žingsnį į priekį.

Jums reikės

1 čiužinio (darykite ant kilimo)

Atkreipkite dėmesį

Užduotį pradėkite vienu metu.

10. Pagriebk segtuką

(jeigu turite skalbiniams segti segtukų)



Užduotis

Įsiseigus po penkis segtukus marškinėliuose arba šalia kelnių (matomoje vietoje). Aktyviai judėdami stenkitės nusegti vienas kito segtukus, tačiau savuosius saugokite. Užduotį atlikite kol nusegsite visus partnerio segtukus.

Kitas variantas:

- Užduotį atlikite per tam tikrą laiką, pvz. 30 sekundžių.

10 segtukų

Atkreipkite dėmesį

Segtukai nusegami staigiu judesiu.