

PSIHOMOTORNE VAJE

Dihalne vaje:

Skozi nos vdih, skozi usta izdih

Vaje s pilates žogo:

Vrtenje žoge med dlanmi, nazaj, naprej, dvigaj, spuščaj roki med vrtenjem
Z obema iztegnjenima rokama držimo žogo in rišemo osmico, krog, izmenično

Stresi rame

Se vzravnamo, med dlanmi pred prsmi stiskaj žogo (prsne mišice)

Eno stopalo na žogo, valjaj naprej do iztega, nazaj, nato obe nogi gor in jo »teptaj«

Z obema nogama jo rotiramo levo, desno

Roki v bok žoga med kolena, stisni, spusti

Dvigaš s stopali

Z žogo masiraj stegna gor, dol, v krogu, roke: nadlaket, podlaket zgoraj

Žoga za križ in se ziblješ levo, desno

Nato pod zadnjico (previdno), se zibaš naprej, nazaj, levo, desno

Žogo med prste, iztegni roke pred sabo, s prsti vrtil naprej

Vrzi žogo v zrak, ulovi,

Poskusi ploskniti, preden uloviš, 2x, 3x..

Vrzi, pusti, da pade, ulovi

Žogo podaj v desno z desno roko, z isto prime naslednji

Žoga kroži okoli, ko reče vaditelj STOP, zamenjamo smer, začne hop, hop, hop, stop..

Podaja žogo z vaditeljem, vedno podajajo vaditelju

Z žogo ciljajo v koš- vaditelj naredi koš z rokama in se približa posamezniku

Nato se obrne s hrbtom in vržejo preko njega v koš

Poskušajo zadeti »glavco«

Masaža hrbta z žogo v koloni- vaditelj zadnji v koloni.

Kozarci jogurt velik:

Žogo na kozarec in s kozarcem podaš v levo, naslednji oprime v levo in poda dalje

Vsak 2 lonca in žogo preklada iz enega v drugi

Žogo lovi z loncema

Pusti, da pade, lovi z loncema

Vrv, radij cca 1m (ali obroč)

En cilja v krog, nasproti sedeči lovi žogo, ki se odbije

Palice

Z dvema palicama si podajajo žogo

Ribice na tleh- cca 30. s palicami in magnetom na vrvi lovijo ribice

Žoga in palica- hokej

V dveh nasproti sedečih kolonah, s palicami skušajo potiskati žogo med njimi

Pivski podstavki:

Po 2 na iztegnjeno roko, dvigaj počasi in spuščaj roki

Rolajo drug drugemu

Ciljaj krog-kot škrličke

Pisanje po hrbtu- vaditelj piše posamezniku, ugibajo kaj

IGRE S PADALOM

Pravilna drža padala – od zgoraj, za rob (ne za ročaje!)

1, 2, 3 GOBA

Je prva začetna igra, kjer se sodelujoči naučijo padalo dvigati, spuščati in ga pravilno prijati.

Skupina se v enakomernem razmahu razporedi okoli padala, ki lepo raztegnjeno leži na tleh.

Primejo ga za ročaj ali za rob. Na znak 1, 2, 3 Goba vsi udeleženci naenkrat dvignejo padalo, ki ob pravilnem delu naredi nekakšno gobo. Seveda pri tem padala ob dvigu ne spustijo.

IZPELJANKE IGRE 1, 2, 3 GOBA

Tek proti sredini: Začetni del je enak kot pri osnovni igri, nato pa vsi stečejo proti sredini in pri tem padalo še vedno držijo. Goba postane bolj podolgovata in višja, člani skupine pa stojijo tesno drug zraven drugega.

Spusti padalo: Zopet osnovni del, nato vsi naenkrat spustijo padalo (posebej primerno za vetrovne dni). Če pa vetra vi, se bo padalo v obliki pravilne gobe dvignilo še za nekaj metrov v zrak.

Otroci, ki se s padalom še niso igrali, bodo zelo navdušeni, zato naj igro kar nekaj časa ponavljajo. Ko znamo oblikovati gobo, lahko začnemo z naslednjo igro.

Napravimo iglu: Začnemo z 1, 2, 3 Goba in ko je goba v zraku, vsi naenkrat potegnemo rob padala pod zadnjo plat in se nanj usedemo. (pripadnost skupini)

Vsi, ki...: Pri tej igri se navadno zadržimo največ časa. Začnemo z 1, 2, 3 Goba in ko je ta v zraku, vodja zavpije: " Menjajte mesta vsi ki imate (npr.) rdeče majice." Tisti, ki se jih to tiče, spustijo padalo in pod gobo tečejo na mesto drugega, ki je prav tako zapustil mesto. Vsakomur damo možnost, da pove svojo zahtevo. Zahteve so lahko smešne, lahko se nanašajo na razvoj določenih lastnosti, stranskosti, barv, telesne samopodobe, čustev. Vsebinsko zahtev prilagodimo starosti in zahtevnosti skupine.

Morski pes

Skupina se usede na tla in sicer tako, da imajo noge skrite pod padalom. Leto jim sega do pasu. Padalo je v tem primeru morje. Skupina dela valove tako, da z rokami tresejo padalo. Nato izberemo nekoga, ki se plazi ali v nizki preži hodi pod padalom in predstavlja morskega psa. Nihče od skupine ne ve, kje je morski pes v določenem trenutku. Morski pes tako nekaj časa izbira žrtev in ko se odloči, jo močno potegne za noge. Žrtev mora glasno zakričati (navodilo navadno ni potrebno). Nato žrtev postane morski pes...

Mačka in miš

Skupina drži raztegnjeno padalo v višini bokov. Izberemo osebo, ki zleze pod padalo (miš) in osebo, ki stopi na vrh padala (maček). Padalo nekoliko popustimo, ko mačka stopi nanj, da preprečimo poškodbe padala. Nato, kot pri igri Morski pes, z rahlimi dvigi padala preprečimo, da mačka ugotovi, kje je miš, ki se stalno giblje pod padalom. Mački v pomoč, če dolgo ne najde miši, lahko padalo nekoliko spustimo oziroma znižamo. Lahko imamo več mačk in miš naenkrat.

IGRE Z ŽOGO

Potovanje žoge: Lažjo žogo ustrezne velikosti položimo na padalo. Cilj igre je, da žoga kroži v eni smeri po robu padala. Skupina mora pri tem izredno sodelovati: medtem, ko eni padalo dvigajo, ga drugi na nasprotni strani spuščajo (kot valovanje navijačev na tribunah). Ko nam uspe, zamenjamo

smer vrtenja. Če hočemo delati na moči rok, uporabimo medicinko ali fitball žogo.

Katapult: Žogo položimo čimbolj na sredino padala. Sledi znak 1, 2, 3 Goba in ko goba zraste, vsi naenkrat sunejo z rokami proti tlom, tako da padalo postane nekakšen katapult.

Popcorn: Na padalo damo več majhnih žogic in jih nato s tresenjem skušamo zmetati iz padala.

Padalo na 123, pustijo zleteti.

Povzeto po literaturi in video materialu.
Tanja Princes