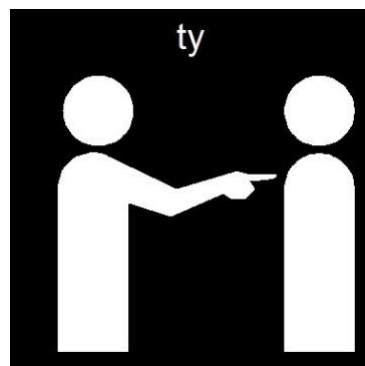


Dzień dobry,

Chciałabym Cię ponownie zaprosić do wspólnych zabaw z drugą osobą.



Dzisiaj mam dla Ciebie następujące propozycje:

- + Ciągnięcie w kocu jednej osoby po podłodze- zabawa polega na tym, że jedna osoba siada na środku koca, a



druga osoba chwytając za końce koca ciągnie ją po podłodze



- + Turlanie siebie (jedna osoba turla drugą po podłodze)

✚ Wspólne pełzanie po podłodze : na 1-2-3 obie osoby zaczynają pełzać po podłodze



- ✚ Opieranie się o drugą osobę w pozycji stojącej lub siedzącej (partnerzy odwrócenie są do siebie plecami): w ten



sposób też wzmocnisz odczuwanie swojego ciała

- ✚ Przepychanie się w pozycji stojącej lub siedzącej „Kto silniejszy?”: możesz przepychać się z drugą osobą



siedząc na dywanie lub stojąc

- ✚ Próba „odklejenia” leżącego na podłodze partnera: zabawa polega na tym, że jedna osoba kładzie się na podłodze, a druga osoba za wszelką cenę próbuje ją przesunąć; osoba, która leży stawia opór i nie chce dać się przesunąć
- ✚ Wzajemne przyciąganie się do siebie (w pozycji siedzącej- twarze partnerów zwrócone są do siebie; a potem wersja odwrotna, czyli partnerzy odwrócenie są do siebie plecami, chwytają się obydwojma rękoma w formie tzw. „haczyków” i przeciągają się nawzajem)
- ✚ Przepychanie się nogami: ćwiczenie polega na tym, że obie osoby siadają na podłodze, uginają nogi w



kolanach i próbują „siłować się” nogami

Życzę Ci miłej zabawy!

Aneta Trojanowska