



GIBALNE IGRE V DVOJICAH

Gordana Schmidt

Pedagoška fakulteta
Oddelek za predšolsko vzgojo

GIBALNE IGRE V DVOJICAH

Gordana Schmidt

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta
Oddelek za predšolsko vzgojo
Priročnik za Metodiko plesne vzgoje
Pripravila in uredila Gordana Schmidt s študenti 1. letnika PV

GIBALNE IGRE V DVOJICAH



zate

Uvodni tekst napisali: Gordana Schmidt in dr. Marjanca Kos
Naslovnica in računalniško oblikovanje: Jaša Schmidt
Pregledali: dr. Breda Kroflič in dr. Marjanca Kos
Lektorirala in jezikovno pregledala: dr. Darija Skubic in Marija Maletin
Urednica: Gordana Schmidt
Dosegljivo na internetni strani:
<http://www2.arnes.si/~gschmi/>

Ljubljana 2007

VSEBINA

I.

Cilji gibalnih iger v dvojicah v usmerjenih plesnih dejavnosti	4
Gibalne igre v dvojicah in naravoslovje	7

II.

Gibalne igre v dvojicah	8
--------------------------------------	---

III.

Zgodbe za gibanje v dvojicah

Športniki	13
Lovec gre na lov	15
Prijatelja	16
Jana in Matevž na planinskem izletu	18
V sadovnjaku	19
Pikčasti in črtasti na izletu	20
Sanjsko potovanje na skrivnostni otok	22
Opazovanje narave	24
Kako odpreti kokosov oreh	25
Bober in veveriček	27
Kuža in muca	29
Zajec in veverica	30
Majski ples	32

IV.

Literatura	34
-------------------------	----

I.

CILJI GIBALNIH IGER V DVOJICAH V USMERJENIH PLESNIH DEJAVNOSTIH

V študijskem letu 2005/2006 so imeli študentje za nalogo pri Metodiki plesne vzgoje na Oddelku za Predšolsko vzgojo, da si izmislijo kratko zgodbo, ki bi vpletla dane gibalne igre. To metodo in gibalne igre za razvijanje zaupanja in sodelovanja je na seminarju Metoda avtentičnega gibanja v okviru podiplomskega specialističnega študija Pomoč z umetnostjo leta 2003 predstavila dr. Helen Payne z Univerze v Hertfordshiru v Veliki Britaniji.

Dr. Helen Payne je po poklicu psihoterapevtka z zasebno prakso, ki pri zdravljenju uporablja gibanje in ples. V Veliki Britaniji je ustanovila združenje za Terapijo s plesoi. Dela kot psihoterapevtka, trenerka in raziskovalka na klinikah in v zasebni praksi več kot dve desetletji. Na tem področju veliko objavlja, njena dela so prevedena v 7 jezikov, na Univerzi v Hertfordshiru je mentorica doktorandom umetnostne terapije. Šolala se je na področju skupinske analize avtentičnega gibanja in jungovske psihologije. Zna pričarati varno, ustvarjalno okolje, ki nudi velike možnosti osebnostne rasti.

Naj pojasnim, da smo na njenem seminarju delali odrasli. Dr. Payne ni omenjala uporabe teh gibalnih iger pri predšolskih otrocih. Moram reči, da sama takrat nisem takoj videla, da bi se to dalo uporabiti v predšolskem obdobju. Po določeni časovni distanci pa se mi je zdelo to mogoče. Po povratnih informacijah, ki sem jih dobila od študentov potem, ko so jih uporabili pri integrirani praksi, lahko trdim, da so take usmerjene dejavnosti dobrodošle pri ustvarjanju boljšega ozračja v skupini.

Nastalo je veliko zgodb, vendar je bilo med njimi nekaj takih, ki niso zadostile kriteriju, ki ga je postavila dr. Helen Payne, in sicer da skozi vso zgodbo en otrok skrbi za drugega. To je bil namreč cilj Iger zaupanja in sodelovanja.

Ker pa se mi je zdelo, da je nekaj zgodbi simpatičnih in povratne informacije študentov iz njihove integrirane prakse so pričale, da so otroci radi sodelovali, se mi je zdelo, da bi jih bilo škoda opustiti.

Tako se je osnovni cilj spremenil, to je, da prvi otrok ves čas skrbi za drugega, in dobili smo zgodbice, ki govorijo o tem, kako si dva otroka izmenično pomagata.

Ko izvajamo take usmerjene dejavnosti, pazimo, da vsakokrat nastajajo vedno nove dvojice, saj je eden izmed namenov usmerjene plesne dejavnosti, da se otroci med seboj bolje spoznajo. V ta namen lahko uporabljamo izštevanke ali kartice. Uporabimo lahko tudi didaktične kartice »Iskanje družine«, kjer izberemo samo dva člana družine, ali pa izberemo s pomočjo parov iz kompleta didaktičnih kartic »Orodja in predmeti« določeno število kartic.

Cilji iger so, da skozi socialno učenje otrokom omogočimo, da otroci:

- z zanimanjem poslušajo zgodbo,
- da se radi gibajo po zgodbi, potem ko so dobili navodila,
- dobijo pri delu in ustvarjanju v dvojicah zaupanje vase in v partnerja,
- doživijo pomen sodelovanja v dvojici in skupini,
- doživijo, kaj pomeni biti odgovoren za drugega,
- doživijo, kako na prijateljski način prepričujemo partnerja,
- doživijo, kako naj prebrodijo konfliktno situacijo,
- preizkušajo se v vlogi vodje in rešitelja,
- doživljajo veselje, ko pomagajo prijatelju,
- sami iščejo gibalne rešitve,
- razvijajo motorične sposobnosti,
- razvijajo prostorske, časovne, vizualne, slušne in telesne predstave,
- z gibalnim in plesnim ustvarjanjem otroci negujejo in spodbujajo doživljanje ter občutenje svojega telesa,
- s tipanjem, prijemanjem, dvigovanjem, vlečenjem, opazovanjem in poslušanjem doživljajo in občutijo tudi svojega partnerja,
- doživijo pomen neverbalne komunikacije; z gibi pokažejo, kar vidijo, mislijo, čutijo ob izbrani zgodbi in znajo to razpoznati tudi v gibanju partnerja.

Ob takem delu pričakujemo:

- homogeniziranje skupine,
- zmanjšanje nasilnega vedenja v skupini,
- povečanje strpnosti,
- sprejemanje različnosti.

Način posredovanja zgodbe

Z otrokom se najprej igramo gibalne igre. Naj jih preizkusijo in usvojijo. Šele nato jim povemo, da bomo te gibalne igre uporabili pri zgodbi. Če bi jih namreč spoznavali sproti, bi dogajanje trajalo predolgo in bi otroci izgubili zanimanje. Pri šolskih otrocih pa lahko hkrati prikazujemo in razlagamo gibalne sekvence ter pripovedujemo zgodbo.

Otrok naj ne bo več kot osem. Ne samo zaradi majhnega prostora, saj bi to lahko izvajali tudi v telovadnici, ampak zaradi nas, ki ne moremo slediti njihovem ustvarjanju. Ostali otroci jih opazujejo in se tako učijo, lahko pa dogajanje spremljajo z malimi instrumenti in ustvarjajo ambientalne zvočne slike.

Ko otroci usvojijo zgodbo in naloge, postanejo ustvarjalni pri dodajanju gibalnih motivov. Poslušajo besedilo med vajami in ga po svoje uprizarjajo. S pripovedjo zato ne hitimo, temveč opazujemo otroke in sledimo njihovi interpretaciji zgodbe.

Starost otrok

Pri vsaki zgodbi je napisana najnižja otrokova starost, pri kateri je bila preizkušena. Seveda to ne pomeni, da je namenjena samo tej starosti. S odvzemanjem ali dodajanjem dogodkov je primerna za vse starosti, tudi za nižje razrede osnovnih šol. Pri ustvarjanju zgodbe so dobrodošle vse ideje otrok.

Analize študentov, ki so te usmerjene dejavnosti izvajali pri integrirani praksi, so pokazale:

- pri prvem srečanju s tako plesno-gibalno usmerjeno dejavnostjo so se otroci obnašali bolj zadržano;
- drugo srečanje je bilo že bolj ustvarjalno, čeprav so sodelovali z drugim partnerjem;
- naslednje ponovitve so bile vedno bolj zanimive in zabavne za otroke;
- želeli so si še ponovitev z novimi zgodbami.

Uporaba posameznih nalog

Otroci so posameznim nalogam dali tudi svoja imena, lahko pa jih daste tudi vi.

Tako so prvo nalogo poimenovali »SUŠENJE KRIL«.

Pretegovanje so poimenovali »TEHTANJE«.

Preizkušanje moči je postalo »IZTISKANJE ZRAKA«.

Preskakovanje in plazenje je dobilo ime »MOSTOVI IN PREDORI« ali »TRIM S FIGURAMI«.

Igra zaupanja je postala »BARČICA NA VALOVIH« ali »LETEČA POSTELJA«.

Te igre so otroci imeli radi tudi kot samostojne, saj prav veliko gibalnih iger v dvojicah ne poznajo, še posebno ne takih, ki niso tekmovalne.

Starost otrok

Pri vsaki zgodbi je napisana najnižja starost, pri kateri je bila preizkušena. Seveda to ne pomeni, da je namenjena samo tej starosti. S krajšanjem ali dodajanjem dogodkov je primerna za vse starosti, tudi za nižje razrede osnovnih šol. Pri ustvarjanju zgodbe so dobrodošle vse ideje otrok.

Gordana Schmidt

GIBALNE IGRE V DVOJICAH IN NARAVOSLOVJE

Med zgodbami za gibalne igre v dvojicah je kar nekaj takih, ki se povezujejo z naravoslovjem. Bodisi da se igra odvija v naravi, se nanaša na doživljanje narave ali pa v njej nastopajo živali in rastline. Resda imajo mnoge živali človeške lastnosti in se v zgodbi resničnost prepleta s pravljичnim svetom, vendar se kljub temu otroci preko gibalnih iger v dvojicah lahko naučijo tudi marsikatere naravoslovne resnice. Sprejemajo jih mimogrede, skozi igro, ki jo večkrat ponavljajo, zato si jih zlahka zapomnijo. Gibalne igre v dvojicah so priložnost, s katero se lahko otroci obogatijo z naravoslovnim znanjem, pa tudi dobijo motivacijo za pridobivanje novega.

Dr. Marjanca Kos

II. GIBALNE IGRE V DVOJICAH

Po plesno-terapevtski delavnici dr. Helen Payne Metoda avtentičnega giba na Pedagoški fakulteti v Ljubljani leta 2003, ki se je odvijala v sklopu podiplomskega specialističnega študija Pomoč z umetnostjo, sta za gibalne igre v dvojicah za uporabo v vrtcu pripravili študentki Urška Lah in Tanja Blažon, skice je narisala Gordana Schmidt.

IGRE ZAUPANJA IN SODELOVANJA

1. TI IN JAZ

En otrok se usede na tla, drugi p stopi za njegov hrbet. Sedeči dvigne roke, stoječi položi svoje dlani na dlani sedečega otroka. Oba mižita. Tisti, ki stoji, vodi roke sedečega. Sedeči se lahko prepusti vodenju ali pa se mu upira.



2. PRETEGOVANJE - DVIGANJE NA HRBET

Otroka stojita tesno s hrbtom drug ob drugem. En otrok se stabilno postavi v razkorak, roke malo odroči, počasi upogne kolena in se začne upogibati naprej, drugi sloni na njegovem hrbtu in se prepusti gibanju partnerja.



3. RAZISKOVANJE PROSTORA

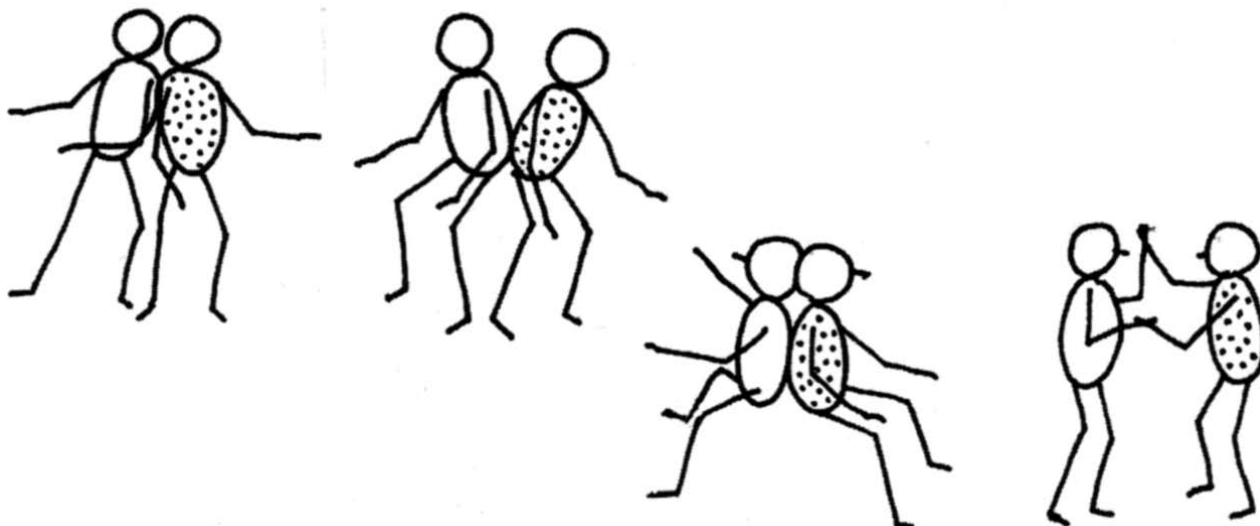
Eden od dvojice vodi igro. Drugi stoji vzporedno, v diagonali za njim ali povsem za njim. Med njima je za dva do tri korake prostora. Vodja hodi po prostoru in ga raziskuje, potipa, ogleduje, povoha, lahko teče, se vrti, skače, se dviga in spušča, usede, leže ... Otrok, ki sledi vodji, ponavlja vse njegove gibe in početje.



4. PREIZKUŠANJE MOČI

Partnerja se postavita drug ob drugega in se dotakneta z rameni ali z boki. Z naslanjanjem na ramena poskušata izriniti drug drugega, prav tako storita z boki. Obrneta se hrbtno in se s hrbti upreta drug v drugega in skušata drug drugega premakniti. Na koncu se obrneta drug proti drugemu, se primeta za roke in drug drugega potiskata.

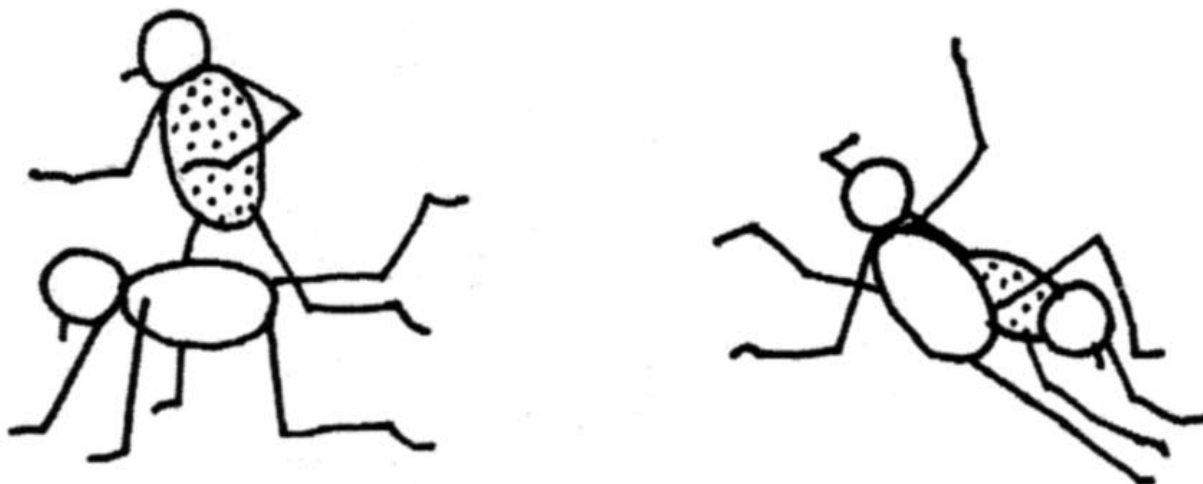
Opomba: partnerji si morajo biti podobni v višini in teži. Pomembno je tudi, da te vaje izvajajo bos, ker jim sicer zdrsne na tleh.



5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

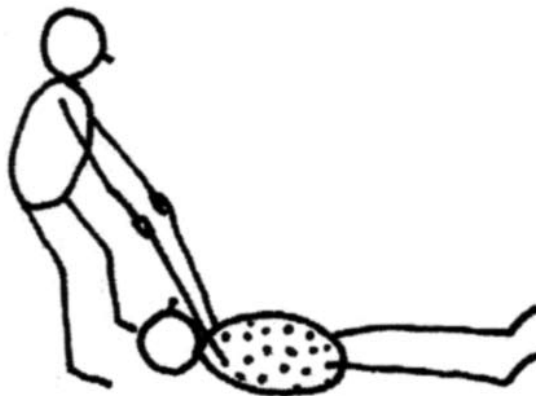
Eden od dvojice se postavi v fantazijsko držo, ki omogoča drugemu, da gre preko njega, ga preskoči ali se splazi pod njim ali delom njegovega telesa, pri tem se ga ne sme dotakniti.

Opomba: pri tej vaji je dobro, če delamo z več dvojicami, ker lahko posameznik preskoči ali kako drugače obide več zaprek.



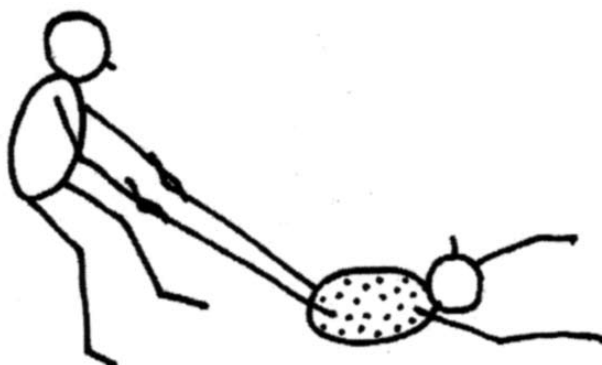
6. VLEČENJE ZA ROKE

Eden od dvojice se uleže na tla in miži, drugi ga prime za dlani in ga začne vleči po prostoru. Vleče ga počasi, tudi malo vijuga.



7. VLEČENJE ZA NOGE

Eden od dvojice se uleže na tla in miži, drugi ga prime za stopala in ga začne vleči po prostoru. Vleče ga počasi, tudi malo vijuga.



8. POTISKANJE

Partnerja sedita na tleh in se naslanjata s hrbtom drug na drugega. Tisti, ki bo potiskal drugega, ima noge v kolenih skrčene, tisti, ki se bo »vozil«, ima stegnjene. Tisti, ki potiska drugega, »vozi« drugega po prostoru, tisti, ki se »vozi«, usmerja gibanje in se izmika drugim dvojicam.



9. IGRA ZAUPANJA

Na tla položimo blazino in en otrok se uleže nanjo. 6 do 8 otrok ga obkroži, tako da si stojijo nasproti. Počepnejo in pod ležečim otrokom prekrižajo roke ter se trdno primejo za zapestja. Vsa skupina mora hkrati počasi dvigniti ležečega, tako da je vedno v vodoravnem položaju, ne pa nekje višje oz. nižje. Pomembna je usklajenost skupine. Tistega, ki je dvignjen, nežno pozibavamo sem in tja, lahko mu tudi zapojemo kako umirjeno pesem. Če mu je všeč, lahko tudi »valovimo« z njim. Upoštevamo želje ležečega in če mu kaj ni prijetno, takoj prenehamo. Počasi ga spustimo na tla. Vsi v skupini se lahko zamenjajo z ležečim otrokom.

Opozorilo: najlažje je dvigniti stopala.



10. SPROSTITEV

Vsi otroci se uležejo na hrbet, zaprejo oči in umolknejo. Za ozadje lahko predvajamo nežno, umirjeno in tiho glasbo.

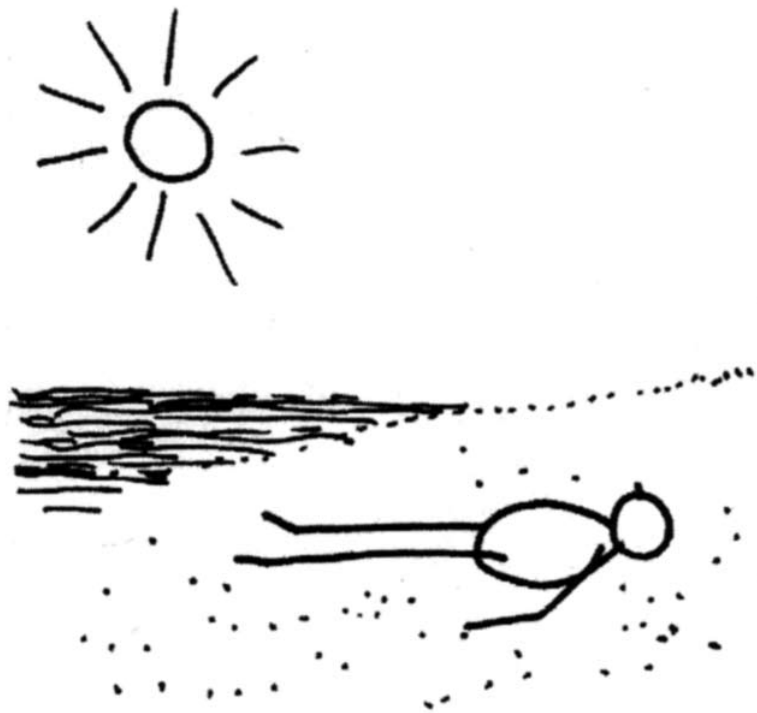
Sproščanje vodimo z navodili:

1. Mirno dihaš.

2. Ob vsakem vdihu napneš en del telesa in ga ob izdihu sprostiš. Najprej napneš in sprostiš stopala, prste na nogah, meča, stegna, zadnjico, hrbet, prsni koš, dlani, prste na rokah, celo roko, ramena, obraz, vrat, čelo in na koncu še oči.

3. Zamisliš si, da si na plaži in ležiš v mivki. Toplo je. Vreme je sončno, nad tabo je sinje modro nebo, občasno zapiha rahel vetrič. Zazehaš. Še enkrat zazehaš in se še bolj pogrezneš v mivko.

4. Počakaš nekaj časa. Počasi se usedeš, vstaneš in greš naprej po svoji poti.



III. ZGODBE ZA GIBANJE V DVOJICAH

ŠPORTNIKI

Mateja Corn

Starost otrok: od 4 let dalje

»Rdeči« in »rumeni« športniki (otroci so označeni z barvnimi trakovi) se pripravljajo na odhod v ... (aktualizirajte športni dogodek) na tekmovanje »ČEZ DRN IN STRN«. Ko prispejo na tekmovalni prostor, jih tam čaka veliko ljudi: navijači, sorodniki, prijatelji, novinarji itn.

»Rdeče« in »rumene« športnike čaka tekma. Pred tekmo se je treba ogreti.

Ker so pravi športniki, bodo pomagali drug drugemu.

1. TI IN JAZ

Trener jim naroči, naj razgibajo roke. Vsem »rdečim« tekmovalcem naroči, naj sedejo na tla, »rumenim« pa, naj jim razmigajo roke. Potem zamenjajo vloge.

2. PRETEGOVANJE

Trener jim naroči, naj si pretegnejo hrbtenico, da ne pride do poškodb. »Rumeni« tekmovalci si naložijo na hrbet »rdeče«. Potem zamenjajo vloge.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

»Rumeni« tekmovalci gredo prvi na progo. »Rdeči« tekmovalci jim takoj sledijo.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Tekmovalci pridejo pred veliko oviro. Oboji bi radi prišli prvi čez oviro, zato se začno prerivati in preizkušati moči. Spoznajo, da tako ne bo šlo.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Tekmovalci si pomagajo pri ovirah. Enkrat »rumeni« pomagajo »rdečim«, drugič pa »rdeči« pomagajo »rumenim«.

6. VLEČENJE ZA NOGE

»Rumeni« tekmovalci so zaradi neznosne vročine popadali po tleh. »Rdeči« jim želijo pomagati, zato jih primejo za roke in odvlečejo do vode.

7. VLEČENJE ZA NOGE

»Rumeni« se odžejajo, »rdeči« so izmučeni. »Rumeni« jih primejo za noge in vlečejo proti cilju.

8. POTISKANJE

Cilj je že blizu, a vsi so zelo utrujeni. Usedejo se na tla. »Rdeči« s hrbti potiskajo »rumene«. Nekaj časa gre, potem zamenjajo vloge.

Končno prispejo na cilj. Vsi so zmagali in dokazali, da so pravi športniki in prijatelji.

9. IGRA ZAUPANJA

Odločijo se, da bodo proslavili zmago na prav poseben način. Vsakega bodo dvignili v zrak in ga malo zanihali. Razdelijo se v skupine po 7.

10. SPROSTITEV

Ko pridejo domov, se morajo spočiti. Uležejo se v tople postelje, se pokrijejo z odejo in zaprejo oči.

Vsi otroci se uležejo na hrbet, zaprejo oči in umolknejo. V ozadju lahko predvajamo nežno, umirjeno in tiho glasbo.

Sproščanje vodimo z navodili:

- ležiš v mehki postelji;

- mirno dihaš;

- ob vsakem vdihu napneš en del telesa in ga ob izdihu sprostiš: najprej napneš in sprostiš stopala, prste na nogah, meča, stegna, zadnjico, hrbet, prsni koš, dlani, prste na rokah, celo roko, ramena, obraz, vrat, čelo in na koncu še oči;

- počakaš nekaj časa; počasi se usedeš, vstaneš in raztegneš.

LOVEC GRE NA LOV

Eva Henigman

Starost otrok: od 4 let dalje

Nekoč je sredi džungle stala lesena hišica. V njej sta živela mož, žena in otroci. Mož je skrbel za hrano, žena pa je pazila otroke in opravljala hišna dela. Kot vsako jutro je tudi tisto jutro lovec nameraval na lov po hrano za kosilo.

1. TI IN JAZ

Ko je vstal, so ga tako bolele roke, da se je zbal, da še puške ne bo mogel prijeti. Lepo je prosil ženo, naj mu pomaga pregnati bolečino.

2. PRETEGOVANJE

Žena je svojo nalogo uspešno opravila in mož se je odlično počutil. Čas je bil, da si oprta svoj težek nahrbtnik.

3. RAZSIKOVANJE PROSTORA

Kar naenkrat je mož zagledal krokodila. Krokodil je plaval čez reko, potem je hodil po bregu, dvigal glavo, mahal z repom in odpiral gobec. Lovec mu je previdno sledil, delal enako kot krokodil, da ga krokodil ne bi prepoznal.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Lovec ni bil dovolj previden, saj je stopil na vejo, ki je glasno počila. Krokodil se je obrnil k lovcu. Krokodil je odprl usta in se mu približal. Lovec ni mogel verjeti svojim očem, kako velik gobec je imel. Začela sta meriti moči. Potiskala sta se s hrbtoma, bokoma. Lovec ga je nazadnje prijel za sprednje tace in ga odrival.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Ugotovila sta, da sta oba zelo močna, zato se je krokodil odločil, da gre proč, toda lovec mu je sledil. Krokodil bi bil odlično kosilo ne samo za njegovo družino, temveč za vso vas. Prišla sta do Hudega konca, kot se reče temu delu džungle, kjer je zelo nevarno. Oba sta bila zelo pogumna, zato sta nadaljevala pot. Na Hudem koncu ju je čakalo ogromno ovir, ki sta jih komaj prebrodila.

6. VLEČNJE ZA ROKE

Krokodil je bil premalo previden, zato si je zlomil zadnjo tace. Ker je bil lovec dobrega srca, se je odločil, da ga ne bo ustrelil. Prijel ga za sprednje tace in ga vlekel nazaj proti reki. Krokodil se mu ni upiral.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Ko je lovec krokodila končno privlekel do rečnega brega, so ga zelo bolele roke. Tudi dvigniti jih ni mogel. Lovec je zato prosil svojega najstarejšega sina, da ga prime za rep in odvleče v reko, kjer je doma.

8.POTISKANJE

Tudi sin se je dodobra utrudil, vendar je imel srečo, saj je ravno v tistem trenutku mimo prišel Tarzan. S sabo je imel voziček. Skupaj so naložili krokodila v voz in ga potisnili v reko, kjer je krokodil veselo odplaval. Vse se je srečno končalo, le lovčeva družina je ostala brez obilnega kosila. Zadovoljiti so se morali samo z bananami in ananasom.

PRIJATELJA

Eva Križnič

Starost otrok: od 2 let dalje

Mi vsi smo prijatelji in se imamo radi. Tako sta se imela rada tudi dva prijatelja. Vse stvari sta počela skupaj in rada sta si pomagala. Velikokrat sta si izkazala naklonjenost, tako da sta se močno objela (*otroci, ki so v paru, se objamejo*).

1. TI IN JAZ

Prijatelja sta vsako jutro po zajtrku skupaj telovadila. Eden se je usedel, drugi pa mu je stopil za hrbet, ga prijel za dlani in skupaj sta z rokami vijugala po zraku. Včasih se je prvi čisto prepustil drugemu ali pa mu je malce nagajal in se upiral. No, najlepše je bilo, ko se mu je čisto prepustil.

2. PRETEGOVANJE

Včasih sta se prijatelja spraševala, če sta dovolj močna, da bi se lahko dvignila. Postavila sta se skupaj hrbet ob hrbet, prepletla roki v komolčnem pregibu, se uprla in se izmenično dvignila. Ugotovila sta, da sta prava korenjaka in bila sta zelo vesela.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Ker sta prijatelja toliko časa preživela skupaj, sta se že prav posnemala. Sledila sta drug drugemu in se usklajevala. Če je prvi prijatelj hodil, je drugi šel za njim, če je prvi poskočil, zaploskal, se zavrtel, je to storil tudi drugi.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Ko jima je bilo dolgčas, sta se igrala različne zanimive igrice. Rada sta se šla kavbojce in indijance ter se malce porivala po prostoru in preizkušala moči. To sta počela s sklenjenimi rokami (obrnjena drug proti drugemu), naslonjena na hrbet, bok ali ramo. Uganete, kdo je bil močnejši? Nikoli ne bomo izvedeli, saj sta se porivala bolj za šalo kot zares, pa tudi popuščala drug drugemu.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Vsi vemo, kakšen je most, pod katerim pelje vlak. Prvi prijatelj naredi takšen most, drugi pa se splazi pod njim, kot bi bil vlakec.

Ta most je lahko tudi ovira, ki jo mora prijatelj prestopiti. Vendar previdno, da se most ne poškoduje ali poruši!

6. VLEČENJE ZA ROKE

Rada sta imela dolge sprehode po prostranih travnikih. Hodila sta toliko časa, dokler ni bil eden izmed njiju tako utrujen, da je legel na tla. Prijatelj ga je prijel za roke in ga odvlekel po mehki travi, dokler si ni ta odpočil. Sedaj je bil ta prijatelj utrujen, saj ga je vlekel kar lep kos poti.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Še on se je ulegel v mehko travo, prijatelj, ki pa si je odpočil in okrepčal, ga je prijel za noge in ga odvlekel.

8. POTISKANJE

Joj, kako preprosto je danes, ko se samo usedemo v avto in že nas odpelje, kamor želimo. Lahko gremo zelo daleč, pa nismo niti malo utrujeni. Tudi prijatelja sta rada peljala drug drugega naokrog, a ker sta bila premajhna, da bi smela voziti avto, sta se usedla na tla, se naslonila drug drugemu na hrbet in se izmenično popeljala sem in tja. Prvi se je odrival z nogami, drugi se je prepustil prijetni vožnji.

9. IGRA ZAUPANJA

Prijatelja nista bila sama. Imela sta tudi veliko drugih prijateljev, kot jih imate vi. Ko so prišli k njima na obisk, so se skupaj zelo zabavali. Ali veste, kako so naredili gugalnico? Eden se je ulegel na tla, ostali so ga prijeli in ga trdno držali, da se je počutil varno in je užival. Malce so ga zagugali in včasih tudi kaj zapeli.

10. SPROSTITEV

Ko pa je padla noč, sta prijatelja odšla vsak na svoj dom. Ulegla sta se v svoji postelji, se počasi umirila in zaspala.

Drugo jutro sta si želela, da bi se čim prej srečala.

JANA IN MATEVŽ NA PLANINSKEM IZLETU

Katja Pevc

Starost otrok: od 5 let dalje

Jana in Matevž se odpravita na planinski izlet na Slavnik.

1. TI IN JAZ

Ker bosta nesla težka nahrbtnika, si morata najprej razgibati roke in ogreti ramena.

2. PRETEGOVANJE

Pretegneta si hrbta, tako da se naslonita s hrbtom drug na drugega. Oprtata si težka nahrbtnika in se odpravita na pot.

(Paziti je treba na položaj telesa pri prenašanju težkega nahrbtnika.)

3. RAZISKOVANJE

Pot ju najprej vodi skozi gosto grmičevje, kjer morata z rokami odmikati goste veje. Kmalu prideta do potočka, se odžejata, potok preskočita in počasi hodita dalje. Na poti zagledata veliko skalo, ki jo morata preplezati, potem pa se pot zložno vije naprej.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Jana se razjezi na Matevža, ker hodi prepočasi in ga skuša prehiteti. Začneta se odrivati in potiskati, da bi postala vodja izleta.

Matevž popusti in dovoli, da ga Jana vodi.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Jana hodi okoli grmičevja, se izmika velikim skalam, preskoči manjše jamice, Matevž pa ji tesno sledi.

6. VLEČENJE ZA ROKE

Jana hitro postane utrujena. Zelo jo bolijo noge, zato se Matevž ponudi, da jo bo del poti vlekel za roke. Jana ponudbo z veseljem sprejme, vendar je Matevž ne vleče dolgo, saj ga zaradi vlečenja kmalu začnejo boleti roke.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Jana se odpočije in mu zato pomaga, tako da ga kos poti vleče za noge in Matevž si kmalu opomore.

8. POTISKANJE

Kmalu naletita na jasico, obsijano s soncem, in se odločita za postanek. Snameta težka nahrbtnika, zaradi katerih ju že pošteno boli hrbet. Naslonita se s hrbtom drug na drugega in malo potisneta naprej in nazaj, da se udobno namestita. Ker ne najdeta udobnega prostora za sedenje, se začneta zopet prepirati in potiskati eden v eno smer, drugi pa v nasprotno smer. Nato počita v smeh in se odločita za počitek na mehki travi.

9. IGRA ZAUPANJA

Preskočimo.

10. SPROSTITUTEV

Uležeta se na trato in prebijeta ostanek dopoldneva raje kar na sončni jasi, izlet na Slavnik pa prestavita na kdaj drugič.

Ko se sonce postavi visoko v zenit, se dvigneta in odpravita domov.

V SADOVNJAKU

Mojca Kersnik

Starost otrok: od 4 let dalje

Mihec in Tinka sta sedela na pragu hiše. Opazovala sta ljudi v bližnjem sadovnjaku, ki so hiteli z obiranjem zrelega sadja.

»Pojdiva v sadovnjak!« je vzkliknil Mihec in navdušeno pogledal Tinko.

»Kaj pa bova tam?« ga je presenečeno vprašala Tinka.

»Morda si lahko nabereva sladkih hrušk. Pojdiva!«

In sta šla.

V sadovnjaku je bilo veliko dreves. Ustavila sta se pred veliko hruško ter začela pobirati zrele sadeže, ki so ležali pod drevesom. Pridno sta jih nosila v košaro.

1. TI IN JAZ

Tinka je bila zelo utrujena, sedla je na tla in potožila Mihcu, da jo bolijo roke in hrbet.

»Pri tem ti lahko pomagam,« je rekel Mihec, prijel Tinkine roke in jih dvignil v zrak.

Po zraku je pričel risati različne oblike, nežno je vodil njene roke in Tinki je odleglo.

2. PRETEGOVANJE

»Zdaj ti bom zmasiral še hrbet,« je rekel Mihec.

»Stopi za moj hrbet in me primi pod komolce, jaz pa si te bom oprtal na hrbet.«

Kako dobro je bilo to! Tinka se je oddahnila, res se je počutila bolje. Pobralla sta vsak eno hruško in jo pojedla.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

»Mihec, jaz pa vem, kje rastejo zelo sladka jabolka,« je rekla Tinka. Pocukala ga je za roko in ga vodila skozi sadovnjak. Spretno sta se izmikala vejam, ki so segale do tal, vijugala sta med drevesi. Mihec je spretno sledil Tini in pazil, da se ne bi izgubil.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Prispela sta do jablane. A glej nesrečo, na jablani je viselo samo še eno jabolko! Tinka in Mihec sta se spogledala.

»Moje bo!« je vzkliknila Tinka.

»Bomo videli!« se ni dal Mihec.

Začela sta se prerivati. Mihec se je s hrbtom uprl v Tinkin hrbet in jo skušal odriniti, a Tinka se ni vdala. Z ramo se je naslonila na Mihčevo ramo in ga močno potisnila. Nekaj časa sta se prerivala, nazadnje sta se spopadla še z rokami.

Ko sta se utrujena naslonila na drevo, je jabolko padlo v Tinkino naročje. Oba sta se ga razveselila, si ga razdelila in z užitkom pojedla.

»Pojdiva se igrat!« je predlagal Mihec.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Igrala sta se na travi pod drevesi »MOSTOVE IN PREDORE«. Postavljala sta jih drug drugemu in jih potem preplezala in preskakovala ali pa se splazila skozi nje.

Tu zgodbo zaključimo.

PIKČASTI IN ČRTASTI NA IZLETU

Damjana Jakomin

Starost otrok: od 4 let dalje

Pripomočki: trakovi iz blaga s pikčastim in črtastim vzorcem, ki jih zavežemo otrokom okoli pasu.

Pikčasti in Črtasti sta najboljša prijatelja. In kaj to pomeni?

Skupaj stanujeta, skupaj se igrata, skupaj gledata knjige, skupaj jesta in spita v isti sobi.

Nekega jutra, ko je sonce že toplo sijalo skozi okno njune sobe, se Črtasti predrami in se domisli, da bi s Pikčastim lahko šla na izlet.

1. TI IN JAZ

Črtasti skoči iz postelje in prime Pikčastega za roke, da bi ga zbudil. Ker pa se spomni, da je Pikčasti vedno siten, kadar se ga hitro prebudi, začne počasi krožiti z njegovimi rokami v vse smeri. Pikčasti se le počasi predrami in se nasmehne Črtastemu, ker ga je tako lepo prebudil. Črtasti pove svoj načrt, ta pa se takoj strinja.

2. PRETEGOVANJE

Črtasti predlaga, da se pred izletom še vseeno malo razgibata. Črtasti naloži Pikčastega na hrbet in se začne upogibati naprej. Pikčasti leži na njem kot prazna vreča, nato zamenjata vlogi. Ko se dodobra razgibata, se odpravita na izlet.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Pot v gozdu je že od začetka zanimiva, Pikčasti pa je radovednejši in hoče pot čim boljše raziskati. Tiplje liste, boža debla, opreza za živalmi, pogleda v vsako luknjo in skače čez korenine. Črtasti mu pozorno sledi in ponavlja za njim, saj tudi njega zanimajo take reči.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Naenkrat se Črtasti ustavi in prosi Pikčastega, če bi lahko bil nekaj časa on vodja na poti. Toda Pikčasti se ne strinja, Črtastega pa to malo ujezi. Že sta se spoprijela in se potiskala sem in tja s hrbti, rameni, boki in rokami. Enakovredna sta v moči. Potem postaneta, se pogledala in Pikčasti reče Črtastemu: »Kaj nisva prijatelja, ki se zmeraj vse dogovorita? Prijatelj, kar ti bodi sedaj vodja.«

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Črtasti se široko nasmeje in nadaljuje pot kot vodja.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Pikčasti pripravi ovire, ki jih mora Črtasti premagati, nato zamenjata vlogi.

6. VLEČENJE ZA ROKE

Ker pa nesreča ne počiva, Pikčasti pri preskoku nerodno odskoči in se javkajoč zgrudi na tla. Črtasti mu takoj popiha koleno in ugotovi, da ne bo mogel nadaljevati poti. Prime ga za roke in začne previdno vleči po gozdni proti domu.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Pikčasti začne stokati in se pritoževati, da ga bolijo roke, zato ga prime Črtasti za noge in nadaljuje pot proti domu. A tako ne more napredovati dolgo časa, ker Pikčastega še bolj boli koleno.

8. POTISKANJE

Črtasti se odloči, da ga bo s hrbtom potiskal naprej. A tudi to ne pomaga. Utrujena se ustavita pred košato smreko. Črtasti predlaga, da bo stekel po pomoč. Prijatelju obljubi, da se bo hitro vrnil.

9. IGRA ZAUPANJA

Črtasti drži besedo in se hitro vrne z nekaj prijatelji. Skupaj z rokami naredijo nosila in odnesejo Pikčastega domov.

10. SPROSTITEV

Zvečer ležita prijatelja vsak v svoji postelji. Nekaj časa še zreta skozi okno, kjer se prebujajo prve zvezde, in razmišljata o dogodivščini, ki se jima je pripetila. Potem se pogrezneta v spanec ...

SANJSKO POTOVANJE NA SKRIVNOSTNI OTOK

Špela Jereb

Starost otrok: od 3 let dalje

Dodani sta je še igri Ogledalo in Kačo vit.

Ura je osem zvečer. Zelo si že zaspan, a ko pogledaš svojega bratca oz. sestrico, vidiš, da ima ta še polno energije. Mama že priganja, da morata v posteljo. Ker bi tudi ti rad hitro zaspal, se odločiš, da boš uspaval svojega bratca oz. sestrico. Začneš mu pripovedovati zgodbo, v kateri sta odšla na skrivnosten otok. Z ladjico sta plula in plula in plula in plula ...

Končno se bratcu oz. sestrici počasi začnejo zapirati oči. Tudi ti zapreš oči in kmalu oba potoneta v trden spanec.

1. TI IN JAZ

Kar naenkrat se oba z bratcem oziroma sestrico znajdeta na skrivnostnem otoku. Spogledata se in nenadoma se obema zasvetijo oči ob novi pustolovščini. Pomislita, kako čim prej raziskati otok. A prej se morata še malo razgibati in pretegniti. Najprej si drug drugemu razmigata roke.

2. PRETEGOVANJE

Nato je treba pretegniti še hrbet. Izmenično si naložita drug drugega na hrbet in stopita nekaj korakov naprej.

Ko sta dobro razgibana, se odpravita na raziskovanje. Prvi stopa starejši brat oz. sestra.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Raziskujeta in odkrivata skrivnostni otok. Hodita naprej po otoku, enkrat vodi eden, drugič drugi. Opazita čudovite ptice, pijeta vodo iz potoka, splezata čez skale, se podrsata po hribčku navzdol ... Pot jima prekriža ogromen hlod podrtega drevesa. Tako velik je, da ga ne moreta preplezati, zato se splazita pod njim.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

A tako rada bi ga premaknila, zato stopita vsak na eno stran hloda in ga začneta potiskati z rokami, bokom, hrbtom in rameni. Končno ugotovita, da imata največ moči v rokah, še enkrat močno pritisneta in hlod se končno premakne. Zelo sta zadovoljna s sabo in lahko odideta naprej, a kmalu spet naletita na novo težavo.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Pot je zelo zaraščena, polna trnja in prepletenih vej, tako da se morata spretno splaziti čez in ga preskakovati.

Ko prebrodita trnje in vse veje, pa se iz temnega gozda že vidijo svetli žarki sonca. Stečeta proti tem žarkom, postaja vse svetleje in kmalu prideta na obalo otoka.

6. VLEČENJE ZA ROKE

Obala je peščena in mivka je zelo mehka. Kako prijetno je hoditi po njej! Čutiš, kako se stopala udirajo v suho mivko.

Odločita se, da bosta v pesek narisala vijuge. Najprej rišeta vsak zase, potem se odločita še za popolnoma drugačen način, kjer bodo črte zelo debele. Sestrica se uleže na pesek, bratec prime sestrico za roke in jo vleče po mivki. Kako velika risba je nastala! Zamenjata vlogi in pri tem uživata.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Zdaj pa prime bratec sestrico za noge. Ali je kakšna razlika, če tako riše po mivki? Tudi tokrat zamenjata vlogi in se ne moreta odločiti, kateri način jima je bolj všeč. Nato se gresta naprej po peščeni obali.

8. POTISKANJE

Na drugem koncu obale zagledata nenavadne ljudi. Podobni so škratom, saj so majhni in imajo na glavah kapice. Prihitijo do njiju. Prijazno ju pozdravijo. Povejo jima, da so ljudstvo z imenom Bubi-Baja in da se otok, na katerem se nahajata, imenuje Bubaja. Pokažejo, kako se igrajo in zabavajo. Najraje se naprej potiskajo s hrbti po pesku. Pokažejo, kako to delajo, in potem se igra začne. Ni važno, kdo najhitreje vozi, važno je, da se ne zaletavate.

OGLEDALO

Ko se naigrata, narajata in naplešeta z ljudstvom Bubi-Baja, sledi ples.

To je čisto poseben ples. Pleše se ga v dvoje. Nekaj časa bratec posnema sestrico, na plosk pa se vlogi zamenjata.

9. IGRA ZAUPANJA

Zdaj pride vrhunec zabave na otoku Bubaja. Razdelijo se v skupine po sedem in enega izmed njih dvignejo v zrak. Potem se zvrstijo vsi v skupini.

KAČO VIT

Na koncu se gredo vsi kačo vit.

10. SPROSTITEV

Potem ju Bubi-Baji povabijo v svoje koče. Tam bodo spali. Uležejo se v mehke postelje in zaprejo oči. Kako je lepo na tem otoku! Kmalu zaslišiš glas svoje mame, ki pravi, da moraš vstati. Ugotoviš, da so bile to le sanje.

OPAZOVANJE NARAVE

Sanja Vojnović

Starost otrok: od 5 let dalje

1. TI IN JAZ

Jesensko sonce nas že greje s svojimi toplimi žarki, zato se brž odpravimo na najbližnji travnik ali gozd ter opazujemo, kaj vidimo in slišimo. V zraku že opazimo vrsto muh, čebelic in dva metulja, ki sta staknila svoje tipalke in z njimi nihata sem in tja.

2. PRETEGOVANJE

Na travniku opazimo tudi na tisoče majhnih živalic, ki se sprehajajo po dolgih listih rož in njihovih cvetovih. Tudi črne mravlje marljivo delajo. Naložile so si veliko drobtino na hrbtne del oprasja in jo nesejo v svojo shrambo.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Opazimo lepo črno mucko, ki ji sledi njen mucek. Tudi onadva raziskujeta travnik in iščeta poljske miši, lovita muhe, se valjata po tleh ... Ker hoče mali mucek postati tak kot mama, oponaša vsak njen gib.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Globoko v gozdu zagledamo dva srnjaka, ki se bojujeta in borita za naklonjenost lepe srne. Drug drugega poskušata izriniti in ker sta oba zelo močna, je borba zelo napeta. Pa pogledjmo, kdo bo močnejši!

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

V daljavi zagledamo veliko kmetijo ob prostranem polju. Odločimo se, da bomo pogledali, kaj se tam dogaja. Vendar je do tja še naporna pot in na njej moramo premagati številne ovire. Le pohitimo!

6. VLEČENJE ZA ROKE

Ko se le prebijemo skozi vse ovire na kmetiji, opazimo kmeta, ki vleče veliko vrečo krompirja v svojo hišo. Najprej jo prime z ene strani in jo vleče ...

7. VLEČENJE ZA NOGE

Nato jo zagrabi z druge strani.

8. POTISKANJE

Kmet se loti pripravljanja novega vrta. Z njega odstrani veliko skalo, tako da se s hrbtom upre nanjo. Delo je res težko, toda pregovor pravi: počasi se daleč pride. Naslednje leto bo na tem mestu lahko posadil zdravilne rože.

9. IGRA ZAUPANJA

Odpravimo se k jezeru. Zagledamo čoln, ki se pozibava na vodi.

10. SPROSTITEV

Ker se začne počasi mračiti, se moramo odpraviti domov. Ko se doma umijemo in preoblečemo v pižamo, se uležemo na posteljo in podoživimo vse stvari, ki so se nam zgodile na poti. Počasi se zaziblujemo v sladke sanje.

KAKO ODPRETI KOKOSOV OREH?

Sara Žitnik

Starost otrok: od 5 let dalje

Deček Tofi je pod palmo našel velik kokosov oreh. Vedel je, da se v njem skriva okusna in sladka sredica, toda oreh je imel trdo lupino. Odločil se je, da ga bo toliko časa metal ob tla, dokler se ne bo odprl. Tofi je oreh metal, metal in metal, toda ni se odprl, zato ga je vrgel visoko v zrak, da bi s čim večjo silo treščil na tla. Toda oreh je poletel med palme in se izgubil. Od metanja so ga tako bolele roke, da se je sesedel na tla. Tedaj je izza grma priskakljala opica Balu in vprašala Tofija: »Si kaj izgubil?« Tofi ji je odgovoril: »Ja, izgubil sem oreh, ki ga nisem mogel streti, in zelo sem že utrujen.«

1. TI IN JAZ

»Seveda ga ne moreš streti, saj imaš že preveč utrujene roke,« je dejala Balu. Stopila je za Tofija in mu rekla, naj dvigne roke nad glavo, zapre oči in se prepusti masiranju utrujenih rok. Balu je položila svoje dlani na Tofijeve in nežno krožila z njegovimi rokami.

2. PRETEGOVANJE – DVIGANJE NA HRBET

»Tole je bilo pa odlično. Toda kaj, ko me tudi hrbet boli!« potoži Tofi. Balu mu odvrne: »Nič lažjega, opice imamo zaradi skakanja težave s hrbtenico, pa si pomagamo med seboj s takole vajo. Kar za moj hrbet stopi. S hrbtom se obrni proti mojemu hrbtu ter me primi pod roke. Jaz bom dala noge narazen in upognila kolena ter se začel upogibati naprej. Ti pa se ulezi na moj hrbet in se mi popolnoma prepusti.«

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Tofi se je sedaj počutil odlično. Zahvalil se je, toda poiskati sta morala še oreh. Tofi je rekel Baluju: »Ti pojdi naprej, jaz pa ti bom tesno sledil, da se v gozdu ne izgubim.« V gozdu ju je čakalo polno presenečenj. Balu je z rokami odmikala visoko travo in Tofi je ponavljal za njo. Balu je pred seboj zagledala čudovito rožo. Ogledovala in občudovala jo je z vseh strani, jo vohal. Enako je za njo ponavljal tudi Tofi. Kar naenkrat je Balu pred seboj zagledala oreh. Hitro je planila po njem, ga dvignila visoko v zrak in ga pokazala Tofiju.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

»No, pa poskusiva sedaj skupaj razdreti tale kokosov oreh,« je predlagala Balu. Balu je svetovala, naj poskusita oreh streti z rameni, saj ima zelo močna ramena. Postavila sta

se drug ob druga in začela potiskati drugega proti drugemu. Ni jima uspelo. Poskusila sta tudi z boki. Naslonila sta se drug na drugega z boki, vmes sta postavila oreh in zdelo se je, kot da bi se hotela izriniti. A tudi tokrat ni uspelo. Balu se je spomnila še nečesa. Oreh sta poskušala streti s hrbti, a ker tudi to ni šlo, je ostala samo še ena rešitev. Z rokami sta poskušala streti oreh in zdelo se je, kot da bi se med seboj bojevala. Toda tokrat jima je uspelo!

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Zadnji poskus jima je uspel in oreh se je razletel na polovico po tleh. Opici Baluji je pri tem zdrsnilo, zato je Tofi hitro zavpil: »Ujemi se na roke, da oreha ne zdrobiš!« Balu se je res ujela in počakala, da je Tofi pobral vse koščke s tal, tudi tiste najmanjše, saj sta se tako namučila, da je bilo tudi najmanjšega koščka škoda. Tofi je pobiral koščke pod njo, jo preskočil, da bi pogledal še na drugo stran, saj tja ni videl zaradi opičinega hrbta. Pri plazenju in preskakovanju je pazil, da se Baluje ni dotaknil, saj bi lahko padla.

6. VLEČENJE ZA ROKE

Balu je bila kar nekaj časa v težkem položaju, zato so jo bolele noge. Tofi je bil opici tako hvaležen, da ji je z veseljem pomagal. Rekel je: »Balu, tako si bila prijazna do mene, bom pa še jaz tebi pomagal!« Tofi je rekel Baluji, naj se uleže na tla in dvigne roke, da jo bo odvedel do jase, saj je tam prijetneje ležati. Tofi jo je prijel za dlani in jo po ovinkasti poti nežno vlekel po tleh. Balu je tako uživala, da je kar mižala.

7. VLEČENJE ZA NOGE

»Joj, Balu! Si kar malo težka! Poskusil bom še tako, da te bom vlekel za noge. Mogoče bo lažje,« je glasno razmišljal Tofi. Prijel jo je za stopala in jo po vijugasti poti vlekel naprej. Balu je mižala in uživala.

8. POTISKANJE

Bila sta že skoraj pri jasi, toda Tofi ni mogel več. Bil je že zelo utrujen. Malo je razmišljal, nato pa dobil idejo: »Balu, usedi se in stegni noge predse. Usedel se bom za tabo, tako da se bova s hrbtom naslanjala drug na drugega. Pri tem bom imel pokrčena kolena in te potiskal do jase. Toda tvoja naloga je, da usmerjaš gibanje in se izmikaš vejicam ter živalim na tleh.«

9. IGRA ZAUPANJA

Preskočimo.

10. SPROSTITEV

Prišla sta do jase. Oba sta bila utrujena. Malo sta si odpočila, nato pa zasluženno pojedla vsak svojo polovico kokosovega oreha. Nato sta se zvrnila na hrbet in počivala. Gledala sta oblake, ki so potovali čez nebo.

BOBER IN VEVERIČEK

Doroteja Logar

Starost otrok: od 4 let dalje

V hrastovem gozdu živi veveričja družina. Nekega dne je veveričja družina odšla nabirat lešnike na drugo stran potoka. Veveriček se je oddaljil od svoje družine in ob robu potoka našel majhnega, sestradanega in zapuščenega bobra.

1. TI IN JAZ

Veveriček je bobra prijel za tačke ter začel z njimi krožiti nad njegovo glavo v vse smeri. Preverjal je, ali je bober morda poškodovan.

2. PRETEGOVANJE

Bober se je prebudil in dejal: »Počutim se bolje, ampak hrbet me še vedno boli.« Veveriček mu je predlagal, da poskusita hrbet poravnati, in rekel: »Mogoče bodo bolečine izginile. Stopi za moj hrbet in se me primi za roke, jaz pa se bom postavil v razkorak, upognil kolena in se začel upogibati naprej. Ti boš ležal na mojem hrbtu in se mi popolnoma prepustil.«

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

»Kje pa sva pravzaprav?« je vprašal bober, ko se je uspel postaviti nazaj na svoje tačke. Še vedno je čutil bolečine v hrbtu. Verjetno se je udaril, ko je padel mami bobrovki s hrpta.

Veveriček mu je rekel: »Kmalu se bo stemnilo, zato tu ne moreva ostati. Vrnila se bova domov v hrastov gozd, kjer živi moja družina. Pomembno je, da mi popolnoma slediš in paziš, da ne zaideš s poti. Pazi na svoje korake, kajti tega predela gozda ne poznaš, tema pa nama ni v pomoč.« Krenila sta po gozdni poti. Prečkala sta narasel potok, zlezla pod nizke veje in preskočila past, ki so jo nastavili lovci. Ker je bil bober utrujen in je komaj sledil urnemu veveričku, sta si poiskala zavetje, kjer sta se spočila.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Veveriček je hotel počivati na drevesu, bober pa je bil jezen, saj ni mogel splezati na drevo. Bober je zaklical: »Pridi dol z drevesa, saj jaz ne morem plezati, ker sem bober, bobri pa ne plezajo.«

Veveriček mu je odgovoril: »Bober, kaj pa je to? Ti si vendar vodna veverica in vse veverice znajo plezati. Ne stokaj, ampak se hitro podvizaj!«

Začela sta se prepirati in odrivati. Najprej sta drug drugega poskušala izriniti z naslanjanjem na ramena, nato z boki. Ker ni nihče hotel popustiti, sta se s hrptom naslonila drug na drugega in poskušala premakniti nasprotnika. Na koncu sta se spopadla še s sprednjimi tacami.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Utrujena od prepira sta sklenila premirje in krenila dalje na pot. Naletela sta na jamo na tleh, ki so jo lovci uporabljali kot past. Razmišljala sta, kako bi premagala oviro, saj bober ni mogel jame preskočiti, ker je bila zanj prevelika. Nato se je veveriček, ki je bil večji, stegnil čez jamo, bober pa je šel po njem in jo prečkal.

6. VLEČENJE ZA ROKE

Šla sta dalje. Ker sta med hojo klepetala, veveriček ni slišal narasle reke, ki sta se ji približevala. Spodrsnilo mu je in padel je v naraslo reko. Ker veveriček ni znal plavati, je bober skočil za njim, ga prijel za tačke in ga vlekel iz vode na rečno brežino. Na bregu je bilo veliko naplavljenih smeti, zato se je pri vlečenju moral skrbno izmikati ležečim predmetom.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Rečna brežina je bila zelo strma, zato je bober zgrabil veverička še za noge in ga odvlekel do bližnje jase ter pokril z listjem, da bi se vsaj malo ogrel in posušil svoj prezebli kožušek.

8. POTISKANJE

Bober je veverička pustil na jasi, sam pa odšel iskat hrano. V votlem podrtem deblu je našel polno lešnikov in želodov. Videti je bilo, da je nekdo pozabil ozimnico. Nekaj jih je nabral in se vrnil k veveričku, ki se je medtem že opomogel. Še dobro, da mu je veveriček med potjo razlagal, kaj veverice jedo in mu pokazal lešnike in želode, drugače ne bi vedel, da so lešniki v votlem drevesu odlična hrana za veverice. Veveriček se je do sitega najedel in tudi bober je poskusil lešnike, čeprav mu je lubje dreves ljubše, a lakota je bila prehuda, da bi bil izbirčen. Nato je bober veveričku povedal o skriti zalogi lešnikov. Skupaj sta odšla do podrtega debla. Iz vej in dračja sta spletla košaro. Delo jima je šlo hitro od tačk, saj je imel bober močne in ostre zobe. V košaro sta naložila lešnike, toda ko sta polno košaro hotela premakniti, nikamor ni šlo. Bila je pretežka. Bober je predlagal rešitev: »Ti se usedi na tla in vzemi v naročje košaro z lešniki, jaz se ti bom usedel za hrbet in te bom potiskal. Ti pa pazi, da se ne bova kam zaletela.«

9. IGRA ZAUPANJA

Na njuno srečo sta kmalu zaslišala znane glasove. Veveričja družina je iskala pogrešanega veverička. Ko so se našli, so se z veseljem objeli in dvignili veverička in bobra v zrak.

10. SPROSTITIV

Veverice so vedele, kje živita bober in bobrovka, in so spremile malega, izgubljenega bobra domov. Tudi njegovi starši so se ga močno razveselili.

Zvečer sta bober in veveriček sladko zaspala v svojih posteljah, eden na otoku sredi vode, drugi pa visoko v drevesu.

KUŽA IN MUCA

Romana Škantelj

Starost otrok: od 5 let dalje

V parku se srečata kuža in muca. Na začetku se malo opazujeta, ovohavata in se dotikata drug drugega. Skupaj se pričneta igrati. Lovita se po parku, saj imata to zelo rada.

1. TI IN JAZ

Kmalu se oba zelo utrudita, zato se usedeta na tla. Muca potoži, da je zelo utrujena in da jo bolijo tačke. Kuža vstane ter prime njene prednje tačke in jih vrti v krogu, kar mucu zelo prija.

2. PRETEGOVANJE

Nato se kuža potoži, da ga boli hrbet. Muca ga previdno dvigne na hrbet. Kuža preneha boleti hrbet.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Ko se oba odpočijeta, se pričneta igrati igrico »RAZISKOVANJE PROSTORA«. Muca stopa nežno po travniku, kuža ji sledi. Nato se kuža kotali po travniku in ga muca posnema. Potem muca vodi kuža po travniku, ta pa mora mižati. Nato se zamenjata. To se lahko igrata, ker si zaupata.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Nato se spomnita na igrico »IZRIVANJE ZRAKA«. Naslonita se z rameni drug na drugega in to čim bolj močno, da ne bi ostala niti pikica zraka med njima. Potem se naslonita z boki, s hrbtom, z glavo in s stopalom.

Čisto na koncu se postavita drug pred drugega, se primeta za roke in se potiskata tako močno, da ni nič več zraka v njunih dlaneh.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Spomnita se še igre »MOSTOVI IN PREDORI«. Ta pa je taka, da se med seboj preskakujeta ali pa lezeta drug pod drugim.

6. VLEČENJE ZA ROKE

Ker se je sonce že počasi začelo skrivati za oblake, se odločita, da bosta počasi odšla domov. Mucu zelo bolijo noge, zato jo kuža prime za roke in jo vleče kos poti proti domu.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Muca si kmalu spočije noge. Ker jo je kuža vlekel kos poti, se je tudi on utrudil. Bolijo ga roke, zato ga zdaj muca kos poti vleče za noge.

8. POTISKANJE

Oba se utrujena usedeta. Ker se muca usede na kamenček, potisne s hrbtom kuža malo dalj, da bi ji bilo udobneje. Zdaj kuža sedi na nekakšni grbini in začne potiskati muco v drugo smer. Dolgo rabita, da se oba udobno usedeta na mehko travo.

9. IGRA ZAUPANJA

Na travnik pridejo še drugi kužki in muce. Primejo se za roke in zarajajo.

Potem se razdelijo v skupine in vsakega iz skupine primejo ter dvignejo. Ta igra se imenuje »LETEČA POSTELJA«.

10. SPROSTITEV

Ko se vsi zvrstijo, se odpravijo domov. Na koncu skupne poti se prijatelja poslovita s svojim značilnim pozdravom.

Potem si obljubita, da se bosta naslednji dan ponovno igrala v parku. Pomahata si in odideta vsak na svoj dom. Tam se vsak uleže v svojo košarico, si poravna brke in ušesa ter zaspi.

ZAJEC IN VEVERICA

Sanja Trupi

Starost otrok: od 4 let dalje

Nekega dne sta se v gozdu srečala veverica in zajec. Pogovarjala sta se, nato pa je veverica potožila zajcu, da jo boljijo tačke, saj že cel mesec nabira želode za svojo ozimnico.

1. TI IN JAZ

Veverica je sedla na tla, zajec pa je položil svoje tačke na veveričine in čisto počasi začel z njimi krožiti v vse smeri. Veverica se mu je popolnoma prepustila.

2. PRETEGOVANJE - DVIGANJE NA HRBET

Ker je veverica potožila, da jo boli tudi hrbet, se je zajček obrnil s hrbtom proti njenemu hrbtu, veverico prijel pod rokami in jo počasi ter previdno dvignil. Veverici je to zelo dobro delo in hrbet je kar naenkrat ni več bolel. Zajčku se je lepo zahvalila, nato pa ga je tudi ona poskušala dvigniti. Prijela ga je pod rokami. Počasi in previdno ga je dvignila in nato počasi spustila do tal.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Veverica je bila vesela, saj se je počutila tako dobro, kot da bi se na novo rodila. Skakala je po gozdu, zajček ji je sledil, da je ne bi izgubil, saj je bila zunaj že tema. Ponavljal je njene gibe.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Kar naenkrat je zajec stopil v majhno luknjo in njegova zadnja tačka se je zagozdila, tako da ni mogel izstopiti. Ko je veverica zagledala zajca, mu je skušala pomagati. Z rameni se je naslonila na njegova ramena in z vso močjo potisnila, toda nič ni pomagalo. Naslonila se je z ritko na njegovo ritko, toda še vedno nič. Poskusila se je še nasloniti s hrbtom na zajčkov hrbet in potisniti, toda še vedno nič. Nato je zajca prijela za sprednje tačke in še enkrat potisnila z vso močjo. Zajčkova tačka je bila rešena.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Veverica je skakala čez zajca sem ter tja, se plazila pod njim, saj je bila zelo vesela, ker mu je tudi ona lahko pomagala.

6. VLEČENJE ZA ROKE

Ko je zajec skušal stopiti na svojo tačko, ni mogel, saj ga je zelo močno bolela. Zajec se je ulegel na hrbet, veverica ga je prijela za roke in ga skušala zvleči do zajčkovega brloga.

7. VLEČENJE ZA NOGE

Ker so zajca začele boleti roke od vlečenja, ga je veverica raje prijela za noge in ga hotela povleči. Toda, zajca je tačka bolela in ni nadaljevala. Prijela ga je za eno sprednjo taco in zdravo zadnjo taco in ga počasi privlekla do brloga.

8. POTISKANJE

Tam sta malo počila. Nato se je veverica usedla tako, da je svoj hrbet naslonila na zajčkov in ga potisnila v brlog.

9. IGRA ZAUPANJA

Preskočimo.

10. SPROSTITEV

Zajčku je postlala slamo, ga pokrila ter celo noč bedela ob njem. Ko sta se naslednji dan zbudila, zajca ni več bolela noga. Odpravila sta se novim dogodivščinam naproti.

MAJSKI PLES

Vanda Jereb

Starost otrok: od 3 let dalje

V deželi travnika je bilo vse veselo in živahno, srečno in plešoče. Živali in rastline so se sproščeno gibale v vetru.

3. RAZISKOVANJE PROSTORA

Vsako leto so prebivalci travnika pripravili zelo pomemben majski ples. Takrat so bili povabljeni vsi in prav vsak si je našel svoj par. Metulja sta letala drug za drugim v vse smeri. Plesala sta od cveta do cveta po travniku in pazila drug na drugega, da se ne bi izgubila.

4. PREIZKUŠANJE MOČI

Hroščki so se naučili prav poseben ples. S hrbtnim delom oprsja so se tiščali in preizkušali svojo moč, potem pa s strani, z glavami ter na koncu še s sprednjimi, pa z zadnjimi pari nog. Ker imajo hrošči tri pare nog, so se pomerili še s srednjimi nogami (*otroci skrčijo roke in se potiskajo s komolci*). Seveda ni bilo zmagovalca, ker se je tekmovanje spremenilo v zabavo.

2. PRETEGOVANJE

Tudi cvetice so plesale v vetru. Ker so bile njihove cvetne košarice pretežke, so se nagibale naprej in nazaj ter se naslanjale druga na drugo.

1. TI IN JAZ

Čebele so poplesavale po celem travniku. Ko so se utrudile, so se usedle na cvetove in uživale v njihovem plesu.

5. PRESKAKOVANJE IN PLAZENJE

Mravlje so plesale prav poseben ples, tako da so lezle druga pod drugo.

6. VLAČENJE ZA ROKE

Ker je mravlje med plesom oviralo nekaj kamenčkov, so jih zvale na rob travnika.

7. VLAČENJE ZA NOGE

Mravlje so ugotovile, da bi lahko odstranile tudi vejice.

8. POTISKANJE

Večer se je že nagnil v noč in na plesišče so prišli črički. Obrnjeni so bili s hrbtom proti hrbtu in se potiskali zdaj sem, zdaj tja.

9. IGRA ZAUPANJA

Ne boste verjeli, kaj se je zgodilo z neutrudno miško, ki je ves dan plesala. Zaspala je na velikem, kosmatem repuhovem listu, druge miške pa so jo pozibavale sem ter tja.

10. SPROSTITEV

Na koncu je vsaka živalca našla svoj kотиček na travniku in zaspala. Zjutraj jih je spet prebudilo toplo sonce.

IV. LITERATURA

Bernstein, P.L.(1975). Theory and Methods in Dance-Movement Therapy. Dubuque, Iowa: Kendal-hunt Publishing Company.

Fleming, G.A. (1976). Creative rithmic Muvement. Boys and girls dancing. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Gjud, A.; Kroflič, B.(1990). Igra z gibi 1. Osnove izražanja z gibom. Radovljica: Didakta.

Gjud, A.; Kroflič, B.(1991). Igra z gibi 2. Osnove izražanja z gibom. Radovljica: Didakta.

Gjud, A.; Kroflič, B.(1992). Igra z gibi 3. Osnove izražanja z gibom. Radovljica: Didakta.

Jennings, S.(2003). Creative drama in groupwork. Bicester, Oxon; Speechmark Publishing Ltd.

North. M.(1973). Movement education. A guide for the primary and middle school teacher. London: Tample Smith Ltd.

Payne, H.(200). Creative movement in groupwork. Bicester, Oxon: Wislow Press Ltd.

Shapiro, L. E. (1999). Čustvena inteligenca otrok. Priročnik za starše, Ljubljana: Založba Mladinska knjiga

Tubbs, I. (2002). Creative relaxation in groupwork. Bicester, Oxon; Speechmark Publishing Ltd.

urednica Payne, H. (2002). Dance movement therapy: theory and practice. London: Brunner-Routledge.

urednica Payne, H. (1996). Handbook of Inquiry in the Arts Theraphies, One River, Many Currents. London: Jessica Kingsley Publishers.

