SUBMITTED BY
Hesi07

ON
22.01.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Поздравът



Тук ще намерите динамично упражнение за пляскане с ръце, което изисква сътрудничество и засилва груповото усещане.

Реализация

- Оформят се две редици, като всеки трябва да има партньор, с когото да се срещне.
- Описаните по-долу движения се представят стъпка по стъпка за репетиция.
- Двамата партньори, които са обърнати един към друг, събират последователно дланите на дясната и лявата си ръка (като пляскане). Цялата последователност от движения се основава на събирането на едни и същи ръце (т.е. дясната или лявата ръка на всеки партньор).
- При репетициите след всяка последователност от движения трябва да се сменя партньорът, за да се адаптира към новия човек. За тази цел лицето, което се намира в предната част на една редица, се премества на позицията в задната част.
- Упражнението е за координация, а също и за създаване на последователен ритъм в последователността на движенията.
- След като последователността на движенията е репетирана, на групата може да се постави задачата да намери същия ритъм като група.

Последователност на движенията:

- Започнете с дланта на дясната ръка, която е събрана на височината на горната част на тялото.
- На същата височина следва пляскане с дланта на лявата ръка.
- Дясната длан на височината на коляното
- Дланта на лявата ръка на височината на коляното
- Дясната длан отново на височината на горната част на тялото
- Сега завъртете дясната длан на 180° навътре
- Върнете дясната длан назад и сега съберете външната страна на дланта (!).
- Повторете стъпките от 5 до 7 с лявата ръка.
- Сега леко потупайте вътрешната страна на десния крак заедно.
- С подскок сменете стоящия крак и извършете същото движение с вътрешната страна на левия крак.
- Сега всеки от партньорите пляска два пъти с ръце.

- Накрая ръцете се вдигат нагоре и се извиква предварително договореният поздрав.
- След това последователността на движенията започва отново безпроблемно.

Доказателство за източник

- Снимка на корицата: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Категории
Игри и занимания

Етикети
Сътрудничество
Координация
Групова игра
Динамично
Реакция

Брой участници
1–20
20–30

Библията
Липсва тази информация.

Материал
Почти без усилие

Изтегляне на файлове
Няма изтегляне на файлове

KI Generierter Inhalt
Съдържание
Категории
Етикети
Брой участници
Библията
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/pozdravt