

Hop



Participantii formeaza un cerc.

Mană dreapta se ridică la nivelul pieptului, cu palma orientată în sus. Degetul arătător stang, se ridică la nivelul pieptului și se indreaptă în jos, pana atinge palma dreapta a vecinului.

Dupa ce fiecare si-a luat pozitia, liderul va da comanda "hop". Aici, miscarile trebuie coordonate, astfel incat degetul stang sa fie ridicat (inainte ca palma vecinului sa-l prinda) si mana dreapta proprie sa inchida degetul aratator stang al vecinului.

Nivelul 2

Dupa ce este exersat de cateva ori, jocul trece la nivelul al doilea, care presupune schimbarea functiilor: mana intinsa va fi cea stanga si degetul arator drept va fi cel care se va odihni in palma vecinului. Sarcina ramane aceeasi: la comanda "hop", se fereste degetul propriu si se incearca capturarea degetului vecin.

Nivelul 3

Nivelul al treilea implica un plus de dificultate, incat mainile se vor incrucisa.

Recomandari

La toate cele trei niveluri, se va creste in mod treptat viteza de efectuare a comenzilor.

Jocul este extrem de hios, indiferent de varsta participantilor.

Sursa imaginii

http://www.123rf.com/stock-photo/human_palm.html

Materiale

Nu sunt necesare.