ENVIADO POR
Hesi07

ON
22/01/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

El saludo



Aquí encontrarás un ejercicio dinámico de palmas que requiere cooperación y refuerza el sentimiento de grupo.

Puesta en práctica

- Se forman dos filas, en las que cada uno debe tener un compañero al que enfrentarse.
- Los movimientos descritos a continuación se introducen paso a paso para ensayarlos.
- Los dos compañeros enfrentados juntan alternativamente las palmas de las manos derecha e izquierda (como cuando se aplaude). Toda la secuencia de movimientos se basa en juntar las mismas manos (es decir, la mano derecha o izquierda de cada miembro de la pareja).
- Durante el ensayo, se debe cambiar de pareja después de cada secuencia de movimiento para adaptarse a una nueva persona. Para ello, la primera persona de una fila pasa a la última posición.
- El ejercicio trata de la coordinación y también de crear un ritmo coherente en la secuencia de movimientos.
- Una vez ensayada la secuencia de movimientos, se puede encomendar al grupo la tarea de encontrar el mismo ritmo en grupo.

La secuencia de movimientos:

- Se empieza con la palma de la mano derecha, que se junta a la altura de la parte superior del cuerpo.
- A la misma altura se da una palmada con la palma de la mano izquierda.
- Palma derecha a la altura de la rodilla
- Palma izquierda a la altura de la rodilla
- Palma derecha de nuevo a la altura de la parte superior del cuerpo
- Ahora gira la palma derecha 180° hacia dentro
- Lleve la mano derecha hacia atrás y ahora junte la parte exterior de la mano (¡!).
- Repita los pasos 5 a 7 con la mano izquierda.
- Ahora junte suavemente la parte interior del pie derecho.
- Con un salto, cambia la pierna que está de pie y realiza el mismo movimiento con la parte interior del pie izquierdo.
- Ahora cada miembro de la pareja da dos palmadas con las manos juntas.
- Por último, se levantan los brazos hacia arriba y se grita un saludo previamente acordado.
- La secuencia de movimientos vuelve a empezar sin interrupción.

Prueba de la fuente

- Foto de portada: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorías
Juegos y actividades

Etiquetas
Сътрудничество
Координация
Juego en grupo
Динамично
Реакция

Número de participantes
1–20
20-30

Biblia
Falta esta información.

Material
Casi sin esfuerzo

Descarga de archivos
No hay descargas de archivos

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Número de participantes
Biblia
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/el-saludo