

## Hop



Participanii formeaza un cerc.

Mana dreapta se ridica la nivelul pieptului, cu palma orientata in sus. Degetul aratator stang, se ridica la nivelul pieptului si se indreapta in 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 aceeaasi: 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 haios, indiferent de varsta participantilor.

### Sursa imaginii

[http://www.123rf.com/stock-photo/human\\_palm.html](http://www.123rf.com/stock-photo/human_palm.html)

### Materiale

Nu sunt necesare.