BEKÜLDŐ
Hesi07

ON
2013.01.22

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Az üdvözlés



Itt egy dinamikus kézzel tapsoló gyakorlatot találsz, amely együttműködést igényel és erősíti a csoportérzést.

Végrehajtás

- Két sor kerül kialakításra, ahol mindenkinek kell egy partnerrel szemben állnia.
- Az alább leírt mozdulatokat lépésről lépésre bemutatjuk a próbákhoz.
- A két egymással szemben álló partner felváltva hozza össze a jobb és a bal keze tenyerét (mint a tapsnál). Az egész mozdulatsor alapja az azonos kezek (azaz mindkét partner jobb vagy bal kezének) egymáshoz közelítése.
- A próbák során minden egyes mozdulatsor után partnert kell váltani, hogy az új személyhez alkalmazkodjunk. Ehhez az egyik sorban az első személy az utolsó pozícióba lép.
- A gyakorlat a koordinációról szól, valamint arról, hogy a mozgássorozatban egységes ritmust alakítsunk ki.
- A mozgássorozat begyakorlása után a csoportnak azt a feladatot lehet adni, hogy csoportosan találják meg az azonos ritmust.

A mozgássorozat:

- Kezdjük a jobb kéz tenyerével, amelyet a felsőtest magasságában hozunk össze.
- Ugyanilyen magasságban a bal kéz tenyerével való tapsolás következik.
- Jobb tenyér térdmagasságban
- Bal tenyér térdmagasságban
- Jobb tenyér ismét a felsőtest magasságában
- Most fordítsuk a jobb tenyeret 180°-kal befelé
- Hozza vissza a jobb tenyeret, és most a kéz külső oldalát (!) hozza össze.
- Ismételje meg az 5-7. lépést a bal kézzel.
- Most óvatosan koppintsuk össze a jobb láb belső oldalát.
- Egy ugrással cserélje át az álló lábát, és végezze el ugyanazt a mozdulatot a bal láb belső oldalával.
- Most mindkét partner kétszer tapsolja össze a kezét.
- Végül a karokat felfelé emeljük, és az előre megbeszélt köszönést kiáltjuk.
- A mozdulatsor ezután zökkenőmentesen kezdődik újra.

A forrás igazolása

- Borítókép: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategóriák
Játékok és foglalkozások

Címkék
Сътрудничество
Koordináció
Csoportos játék
Динамично
Реакция

A résztvevők száma
1–20
20–30

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Anyag
Szinte erőfeszítés nélkül

Fájl letöltés
Nincs fájl letöltés

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
A résztvevők száma
Biblia
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/az-udvozles