INVIATO DA
Hesi07

ON
22/01/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Il saluto



Qui troverete un esercizio dinamico di battito di mani che richiede cooperazione e rafforza il sentimento di gruppo.

Realizzazione

- Si formano due linee, in cui ognuno deve avere un compagno da affrontare.
- I movimenti descritti di seguito vengono introdotti passo dopo passo per le prove.
- I due partner che si fronteggiano uniscono alternativamente i palmi delle mani destra e sinistra (come quando si batte le mani). L'intera sequenza di movimenti si basa sull'avvicinamento delle stesse mani (cioè la mano destra o sinistra di ciascun partner).
- Durante le prove, è necessario cambiare il partner dopo ogni sequenza di movimento per adattarsi a una nuova persona. A tal fine, la prima persona di una fila si sposta nell'ultima posizione.
- L'esercizio riguarda la coordinazione e anche la creazione di un ritmo costante nella sequenza di movimento.
- Una volta provata la sequenza di movimenti, si può dare al gruppo il compito di trovare lo stesso ritmo come gruppo.

La sequenza di movimento:

- Si inizia con il palmo della mano destra, che viene riunito all'altezza della parte superiore del corpo.
- Alla stessa altezza si batte il palmo della mano sinistra.
- Palmo della mano destra all'altezza del ginocchio
- Palmo sinistro all'altezza del ginocchio
- Palmo destro di nuovo all'altezza della parte superiore del corpo
- Ora girate il palmo della mano destra di 180° verso l'interno
- Riportare la mano destra indietro e ora unire l'esterno della mano (!).
- Ripetere i passaggi da 5 a 7 con la mano sinistra.
- Ora battete delicatamente l'interno del piede destro.
- Con un saltello, cambiare la gamba in piedi ed eseguire lo stesso movimento con l'interno del piede sinistro.
- Ora ogni partner batte due volte le mani insieme.
- Infine, si alzano le braccia verso l'alto e si pronuncia un saluto precedentemente concordato.
- La sequenza di movimenti ricomincia quindi senza soluzione di continuità.

Prova della fonte

- Immagine di copertina: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorie
Giochi e attività

Tag
Сърудничество
Координация
Gioco di gruppo
Динамично
Реакция

Numero di partecipanti
1–20
20–30

Bibbia
Manca questa informazione.

Materiale
Quasi senza sforzo

Scarica il file
Nessun download di file

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Numero di partecipanti
Bibbia
Materiale

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/it/wiki/art/il-saluto