WYSŁANE PRZEZ
Hesi07

ON
22.01.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Powitanie



Tutaj znajdziesz dynamiczne ćwiczenie klaskania w dłonie, które wymaga współpracy i wzmacnia poczucie przynależności do grupy.

Realizacja

- Tworzone są dwie linie, w których każdy musi mieć partnera, z którym będzie musiał się zmierzyć.
- Ruchy opisane poniżej są wprowadzane krok po kroku w celu przeprowadzenia próby.
- Dwaj partnerzy stojący naprzeciwko siebie naprzemiennie łączą dłonie prawej i lewej ręki (jak podczas klaskania). Cała sekwencja ruchów opiera się na zbliżaniu do siebie tych samych dłoni (tj. prawej lub lewej dłoni każdego z partnerów).
- Podczas próby należy zmienić partnera po każdej sekwencji ruchów, aby dostosować się do nowej osoby. Aby to zrobić, pierwsza osoba w jednym rzędzie przesuwa się na ostatnią pozycję.
- Ćwiczenie dotyczy koordynacji, a także tworzenia spójnego rytmu w sekwencji ruchów.
- Po przećwiczeniu sekwencji ruchów grupa może otrzymać zadanie znalezienia tego samego rytmu jako grupa.

Sekwencja ruchów:

- Zacznij od dłoni prawej ręki, która jest połączona na wysokości górnej części ciała.
- Na tej samej wysokości następuje klaśnięcie dłonią lewej ręki.
- Prawa dłoń na wysokości kolan
- Lewa dłoń na wysokości kolana
- Prawa dłoń ponownie na wysokości górnej części ciała
- Teraz obróć prawą dłoń o 180° do wewnątrz
- Cofnij prawą dłoń do tyłu i zbliż do siebie zewnętrzną część dłoni (!).
- Powtórz kroki od 5 do 7 z lewą ręką.
- Teraz delikatnie stuknij wewnętrzną częścią prawej stopy.
- Z podskokiem zmień stojącą nogę i wykonaj ten sam ruch wewnętrzną stroną lewej stopy.
- Teraz każdy z partnerów klaszcze dwukrotnie w dłonie.
- Na koniec ramiona są unoszone do góry i wywoływane jest wcześniej uzgodnione powitanie.
- Następnie sekwencja ruchów rozpoczyna się płynnie od nowa.

Dowód źródła

- Zdjęcie na okładce: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Сътрудничество
Координация
Gra grupowa
Динамично
Реакция

Liczba uczestników
1–20
20–30

Biblia
Brakuje tej informacji.

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Brak pobierania plików

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Liczba uczestników
Biblia
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/powitanie