SUBMITTED BY
Hesi07

ON
22.01.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Salutul



Aici veți găsi un exercițiu dinamic de bătut din palme care necesită cooperare și întărește sentimentul de grup.

Implementare

- Se formează două linii, în care fiecare trebuie să aibă un partener în față.
- Mișcările descrise mai jos sunt introduse pas cu pas pentru repetiții.
- Cei doi parteneri aflați față în față apropie alternativ palmele mâinilor dreaptă și stângă (ca în cazul aplauzelor). Întreaga secvență de mișcări se bazează pe împreunarea acelorași mâini (adică mâna dreaptă sau stângă a fiecărui partener).
- În timpul repetițiilor, după fiecare secvență de mișcare ar trebui să se facă o schimbare de partener pentru a se adapta la o persoană nouă. Pentru a face acest lucru, prima persoană dintr-un rând se mută în ultima poziție.
- Exercițiul se referă la coordonare și, de asemenea, la crearea unui ritm consistent în secvența de mișcare.
- După ce secvența de mișcare a fost repetată, grupului i se poate da sarcina de a găsi același ritm ca grup.

Secvența de mișcare:

- Se începe cu palma mâinii drepte, care este adunată la înălțimea părții superioare a corpului.
- Aceeași înălțime este urmată de bătăi cu palma mâinii stângi.
- Palma dreaptă la înălțimea genunchiului
- Palma stângă la înălțimea genunchiului
- Palma dreaptă din nou la înălțimea părții superioare a corpului
- Acum întoarceți palma dreaptă cu 180° spre interior
- Aduceți mâna dreaptă înapoi și acum aduceți împreună partea exterioară a mâinii (!).
- Repetați pașii de la 5 la 7 cu mâna stângă.
- Acum bateți ușor partea interioară a piciorului drept împreună.
- Cu un salt, schimbați piciorul în picioare și efectuați aceeași mișcare cu interiorul piciorului stâng.
- Acum fiecare partener bate din palme de două ori.
- În final, brațele sunt ridicate în sus și se strigă un salut convenit anterior.
- Secvența de mișcări reîncepe apoi fără întrerupere.

Dovada sursei

- Imagine copertă: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Сътрудничество
Координация
Joc de grup
Динамично
Реакция

Număr de participanți
1–20
20–30

Biblia
Această informație lipsește.

Material
Aproape fără efort

Descărcare fișier
Nu există descărcări de fișiere

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Număr de participanți
Biblia
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/salutul