SUBMITTED BY
Hesi07

ON
22.01.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Pozdrav



Nájdete tu dynamické cvičenie s tlieskaním, ktoré si vyžaduje spoluprácu a posilňuje skupinový pocit.

Implementácia

- Vytvoria sa dve línie, pričom každý musí mať partnera, s ktorým sa stretne.
- Nižšie opísané pohyby sa postupne predstavia na nácvik.
- Dvaja partneri stojaci oproti sebe striedavo približujú dlane pravej a ľavej ruky k sebe (ako pri tlieskaní). Celá sekvencia pohybov je založená na priblížení rovnakých dlaní (t. j. pravej alebo ľavej ruky každého partnera).
- Počas nácviku by sa po každej pohybovej sekvencii mala uskutočniť zmena partnera, aby sa prispôsobil novej osobe. Na tento účel sa prvá osoba v jednom rade presunie na poslednú pozíciu.
- Pri cvičení ide o koordináciu a tiež o vytvorenie jednotného rytmu v pohybovej sekvencii.
- Po nácviku pohybovej sekvencie môže skupina dostať za úlohu nájsť rovnaký rytmus ako skupina.

Pohybová sekvencia:

- Začnite s dlaňou pravej ruky, ktorá je spojená vo výške hornej časti tela.
- V rovnakej výške nasleduje tlesknutie dlaňou ľavej ruky.
- Pravá dlaň vo výške kolien
- Ľavá dlaň vo výške kolien
- Pravá dlaň opäť vo výške hornej časti tela
- Teraz otočte pravú dlaň o 180° dovnútra
- Pravú ruku vráťte späť a teraz spojte vonkajšie strany dlane (!).
- Zopakujte kroky 5 až 7 s ľavou rukou.
- Teraz jemne poklepte vnútornou stranou pravej nohy k sebe.
- Skokom vymeňte stojacu nohu a vykonajte rovnaký pohyb vnútornou stranou ľavej nohy.
- Teraz každý z partnerov dvakrát tleskne rukou o seba.
- Nakoniec sa ruky zdvihnú nahor a vyriekne sa vopred dohodnutý pozdrav.
- Potom sa pohybová sekvencia opäť plynulo začne.

Dôkaz o zdroji

- Obrázok na obálke: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Сътрудничество
Koordinácia
Skupinová hra
Динамично
Реакция

Počet účastníkov
1–20
20–30

Biblia
Táto informácia chýba.

Materiál
Takmer bez námahy

Stiahnutie súboru
Žiadne súbory na stiahnutie

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Počet účastníkov
Biblia
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/pozdrav