SUBMITTED BY
Hesi07

ON
22.01.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Поздравът



Тук ще намерите динамично упражнение за пляскане с ръце, което изисква сътрудничество и засилва груповото усещане.

## Реализация

- Оформят се две редици, като всеки трябва да има партньор, с когото да се срещне.
- Описаните по-долу движения се представят стъпка по стъпка за репетиция.
- Двамата партньори, които са обърнати един към друг, събират последователно дланите на дясната и лявата си ръка (като пляскане). Цялата последователност от движения се основава на събирането на едни и същи ръце (т.е. дясната или лявата ръка на всеки партньор).
- При репетициите след всяка последователност от движения трябва да се сменя партньорът, за да се адаптира към новия човек. За тази цел лицето, което се намира в предната част на една редица, се премества на позицията в задната част.
- Упражнението е за координация, а също и за създаване на последователен ритъм в последователността на движенията.
- След като последователността на движенията е репетирана, на групата може да се постави задачата да намери същия ритъм като група.

***Последователност на движенията:***

- Започнете с дланта на дясната ръка, която е събрана на височината на горната част на тялото.
- На същата височина следва пляскане с дланта на лявата ръка.
- Дясната длан на височината на коляното
- Дланта на лявата ръка на височината на коляното
- Дясната длан отново на височината на горната част на тялото
- Сега завъртете дясната длан на 180° навътре
- Върнете дясната длан назад и сега съберете външната страна на дланта (!).
- Повторете стъпките от 5 до 7 с лявата ръка.
- Сега леко потупайте вътрешната страна на десния крак заедно.
- С подскок сменете стоящия крак и извършете същото движение с вътрешната страна на левия крак.
- Сега всеки от партньорите пляска два пъти с ръце.

- Накрая ръцете се вдигат нагоре и се извиква предварително договореният поздрав.
- След това последователността на движенията започва отново безпроблемно.

## Доказателство за източник

- Снимка на корицата: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

## Weitere Informationen

*Категории*
Игри и занимания

*Етикети*
Сътрудничество
Координация
Групова игра
Динамично
Реакция

*Брой участници*
1–20
20–30

*Библията*
Липсва тази информация.

*Материал*
Почти без усилие

*Изтегляне на файлове*
Няма изтегляне на файлове

*KI Generierter Inhalt*
Съдържание
Категории
Етикети
Брой участници
Библията
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/pozdravt