

Le salut



Tu trouveras ici un exercice dynamique de frappe des mains qui exige de la coopération et renforce le sentiment de groupe.

Mise en œuvre

- Deux lignes sont formées, où chacun doit avoir un partenaire en face de lui.
- Les mouvements décrits ci-dessous sont introduits pas à pas pour la répétition.
- Les deux partenaires face à face rapprochent alternativement les paumes de leurs mains droite et gauche (comme pour claquer). L'ensemble de la séquence de mouvements est basé sur le rapprochement des mêmes mains (c'est-à-dire la main droite ou la main gauche de chaque partenaire).
- Pendant les répétitions, un changement de partenaire doit être effectué après chaque séquence de mouvements afin de s'adapter à une nouvelle personne. Pour ce faire, la première personne d'une rangée se déplace vers la dernière position.
- L'exercice porte sur la coordination et aussi sur la création d'un rythme cohérent dans la séquence de mouvements.
- Une fois que la séquence de mouvements a été répétée, le groupe peut se voir confier la tâche de trouver le même rythme qu'un groupe.

La séquence de mouvements :

- Démarrer avec la paume de la main droite, qui est rassemblée à la hauteur du haut du corps.
- La même hauteur est suivie d'un claquement de la paume de la main gauche.
- Paume droite à la hauteur du genou
- Palm gauche à la hauteur du genou
- Paume droite à nouveau à la hauteur de la partie supérieure du corps

- Tournez maintenant la paume droite à 180° vers l'intérieur
- Ramenez la main droite en arrière et rapprochez maintenant l'extérieur de la main (!).
- Répétez les étapes 5 à 7 avec la main gauche.
- Maintenant, tapotez doucement l'intérieur du pied droit ensemble.
- Avec un hop, changez de position debout et effectuez le même mouvement avec l'intérieur de votre pied gauche.
- Maintenant, chaque partenaire se serre les mains deux fois.
- Enfin, les bras sont levés vers le haut et une salutation convenue au préalable est prononcée.
- La séquence de mouvements recommence ensuite sans interruption.

Preuve de la source

- Image de couverture : © S. Hofschlaeger / pixelio.de