SOUMIS PAR
Hesi07

ON
22/01/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

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

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Сътрудничество
Координация
Jeu de groupe
Динамично
Реакция

Nombre de participants
1–20
20–30

Bible
Cette information manque.

Matériau
Presque sans effort

Téléchargement du fichier
Pas de téléchargement de fichiers

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Nombre de participants
Bible
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/le-salut