

Il saluto



Qui troverete un esercizio dinamico di battito di mani che richiede cooperazione e rafforza il sentimento di gruppo.

Realizzazione

- Si formano due linee, in cui ognuno deve avere un compagno da affrontare.
- I movimenti descritti di seguito vengono introdotti passo dopo passo per le prove.
- I due partner che si fronteggiano uniscono alternativamente i palmi delle mani destra e sinistra (come quando si batte le mani). L'intera sequenza di movimenti si basa sull'avvicinamento delle stesse mani (cioè la mano destra o sinistra di ciascun partner).
- Durante le prove, è necessario cambiare il partner dopo ogni sequenza di movimento per adattarsi a una nuova persona. A tal fine, la prima persona di una fila si sposta nell'ultima posizione.
- L'esercizio riguarda la coordinazione e anche la creazione di un ritmo costante nella sequenza di movimento.
- Una volta provata la sequenza di movimenti, si può dare al gruppo il compito di trovare lo stesso ritmo come gruppo.

La sequenza di movimento:

- Si inizia con il palmo della mano destra, che viene riunito all'altezza della parte superiore del corpo.
- Alla stessa altezza si batte il palmo della mano sinistra.
- Palmo della mano destra all'altezza del ginocchio
- Palmo sinistro all'altezza del ginocchio
- Palmo destro di nuovo all'altezza della parte superiore del corpo

- Ora girate il palmo della mano destra di 180° verso l'interno
- Riportare la mano destra indietro e ora unire l'esterno della mano (!).
- Ripetere i passaggi da 5 a 7 con la mano sinistra.
- Ora battete delicatamente l'interno del piede destro.
- Con un saltello, cambiare la gamba in piedi ed eseguire lo stesso movimento con l'interno del piede sinistro.
- Ora ogni partner batte due volte le mani insieme.
- Infine, si alzano le braccia verso l'alto e si pronuncia un saluto precedentemente concordato.
- La sequenza di movimenti ricomincia quindi senza soluzione di continuità.

Prova della fonte

- Immagine di copertina: © S. Hofschlaeger / pixelio.de