PATEIKĖ
Hesi07

ON
2013-01-22

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Pasveikinimas



Čia rasite dinamišką pliaukštelėjimo rankomis pratimą, reikalaujantį bendradarbiavimo ir stiprinantį grupės jausmą.

Įgyvendinimas

- Sudaromos dvi linijos, kuriose kiekvienas turi turėti partnerį, su kuriuo susidurtų.
- Toliau aprašyti judesiai pristatomi žingsnis po žingsnio, kad būtų galima juos išbandyti.
- Du partneriai, stovintys vienas priešais kitą, pakaitomis suglaudžia dešinės ir kairės rankos delnus (kaip pliaukšėdami). Visa judesių seka grindžiama tų pačių rankų (t. y. kiekvieno partnerio dešinės arba kairės rankos) sukišimu.
- Per repeticiją po kiekvienos judesių sekos reikėtų pakeisti partnerį, kad būtų galima prisitaikyti prie naujo žmogaus. Tuo tikslu pirmasis asmuo vienoje eilėje pereina į paskutinę poziciją.
- Pratimas skirtas koordinacijai, taip pat nuosekliam judesių sekos ritmui sukurti.
- Kai judesių seka bus surepetuota, grupei galima duoti užduotį surasti vienodą ritmą kaip grupei.

Judesių seka:

- Pradėkite nuo dešinės rankos delno, kuris suvestas viršutinės kūno dalies aukštyje.
- Tame pačiame aukštyje pliaukštelėjama kairės rankos delnu.
- Dešinysis delnas kelio aukštyje
- Kairės delnas kelio aukštyje
- Dešinysis delnas vėl viršutinės kūno dalies aukštyje
- Dabar pasukite dešinįjį delną 180° į vidų
- Dešinę ranką sugrąžinkite atgal, o dabar išorinę plaštakos pusę (!) suglauskite.
- Pakartokite 5-7 veiksmus su kaire ranka.
- Dabar švelniai bakstelėkite dešinės pėdos vidinę pusę kartu.
- Šokinėdami pakeiskite stovimą koją ir atlikite tą patį judesį kairės pėdos vidine puse.
- Dabar kiekvienas partneris du kartus pliaukštelėkite rankomis kartu.
- Galiausiai rankos pakeliamos į viršų ir šaukiamas iš anksto sutartas pasisveikinimas.
- Tada judesių seka vėl sklandžiai pradedama iš naujo.

Šaltinio įrodymas

- Viršelio nuotrauka: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategorijos
Žaidimai ir užsiėmimai

Žymos
Сътрудничество
Координация
Grupės žaidimas
Динамично
Реакция

Dalyvių skaičius
1–20
20–30

Biblija
Šios informacijos trūksta.

Medžiaga
Beveik be jokių pastangų

Failų atsisiuntimas
Failų atsisiuntimų nėra

KI Generierter Inhalt
Turinys
Kategorijos
Žymos
Dalyvių skaičius
Biblija
Medžiaga

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lt/wiki/art/pasveikinimas