

Pasveikinimas



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

Igyvendinimas

- 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