SUBMITTED BY
Hesi07

ON
22.01.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Apsveikums



Šeit jūs atradīsiet dinamisku vingrinājumu ar plaukšķināšanu ar rokām, kas prasa sadarbību un stiprina grupas sajūtu.

Īstenošana

- Tiek izveidotas divas rindas, kurās katram ir jābūt savam partnerim.
- Turpmāk aprakstītās kustības tiek ieviestas soli pa solim, lai tās varētu izmēģināt.
- Abi partneri, kas atrodas viens pret otru, pārmaiņus saved kopā labās un kreisās rokas plaukstas (kā plosīšanās laikā). Visa kustību secība ir balstīta uz to, ka satiekas vienas un tās pašas rokas (t. i., katra partnera labā vai kreisā roka).
- Mēģinājuma laikā pēc katras kustību sekvences jāveic partnera maiņa, lai pielāgotos jaunam cilvēkam. Lai to izdarītu, pirmā persona vienā rindā pāriet uz pēdējo pozīciju.
- Šis vingrinājums ir saistīts ar koordināciju, kā arī ar konsekventa ritma radīšanu kustību secībā.
- Kad kustību secība ir izmēģināta, grupai var dot uzdevumu atrast vienādu ritmu kā grupai.

Kustību secība:

- Sākt ar labās plaukstas plaukstu, kas savilkta kopā ķermeņa augšdaļas augstumā.
- Tādā pašā augstumā seko klauvēšana ar kreisās rokas plaukstu.
- Ar labo plaukstu ceļgalu augstumā
- Kreisā plauksta ceļa augstumā
- Labā plauksta atkal ķermeņa augšdaļas augstumā
- Tagad pagrieziet labo plaukstu par 180° uz iekšu
- Atvelciet labo plaukstu atpakaļ un tagad savelciet plaukstas ārējās puses (!) kopā.
- Atkārtojiet 5.-7. darbību ar kreiso roku.
- Tagad viegli satveriet kopā labās pēdas iekšpusi.
- Ar lēcienu nomainiet stāvus kāju un veiciet to pašu kustību ar kreisās pēdas iekšējo pusi.
- Tagad katrs partneris divas reizes klauvējiet ar rokām kopā.
- Visbeidzot rokas tiek paceltas uz augšu un tiek izsaukts iepriekš saskaņots sveiciens.
- Pēc tam kustību secība sākas atkal nemanot.

Avota apliecinājums

- Vāka attēls: © S. Hofschlaeger / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Сътрудничество
Координация
Grupas spēle
Динамично
Реакция

Dalībnieku skaits
1–20
20–30

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Materiāls
Gandrīz bez piepūles

Failu lejupielāde
Failu lejupielādes nav

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Dalībnieku skaits
Bībele
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/apsveikums