

De begroeting



Hier vind je een dynamische handklapoefening die samenwerking vereist en het groepsgevoel versterkt.

Uitvoering

- Er worden twee lijnen gevormd, waarbij iedereen een partner tegenover zich moet hebben.
- De hieronder beschreven bewegingen worden stap voor stap geïntroduceerd om te oefenen.
- De twee partners tegenover elkaar brengen afwisselend de handpalmen van hun rechter- en linkerhand naar elkaar toe (zoals bij klappen). De hele bewegingssequentie is gebaseerd op het samenbrengen van dezelfde handen (d.w.z. de rechter- of linkerhand van elke partner).
- Tijdens de repetitie moet na elke bewegingssequentie van partner worden gewisseld om aan een nieuwe persoon te wennen. Hiervoor gaat de eerste persoon in een rij naar de laatste positie.
- De oefening gaat over coördinatie en ook over het creëren van een consistent ritme in de bewegingssequentie.
- Zodra de bewegingsvolgorde is ingestudeerd, kan de groep de opdracht krijgen om als groep hetzelfde ritme te vinden.

De bewegingsvolgorde:

- Begin met de palm van de rechterhand, die ter hoogte van het bovenlichaam wordt samengebracht.
- Op dezelfde hoogte volgt het klappen met de palm van de linkerhand.
- Rechterhandpalm op kniehoogte
- Linkerhandpalm op kniehoogte

- Rechterhandpalm weer ter hoogte van het bovenlichaam
- Draai nu de rechterhandpalm 180° naar binnen
- Breng de rechterhand terug en breng nu de buitenkant van de hand (!) naar elkaar toe.
- Herhaal stap 5 t/m 7 met de linkerhand.
- Tik nu zachtjes de binnenkant van de rechtervoet samen.
- Wissel met een huppel van staand been en voer dezelfde beweging uit met de binnenkant van de linkervoet.
- Nu klapt elke partner twee keer in de handen.
- Tot slot worden de armen omhoog gestoken en wordt er een eerder afgesproken groet geroepen.
- De bewegingssequentie begint dan naadloos opnieuw.

Bewijs van bron

- Foto omslag: © S. Hofschlaeger / pixelio.de