

Powitanie



Tutaj znajdziesz dynamiczne ćwiczenie klaskania w dłonie, które wymaga współpracy i wzmacnia poczucie przynależności do grupy.

Realizacja

- Tworzone są dwie linie, w których każdy musi mieć partnera, z którym będzie musiał się zmierzyć.
- Ruchy opisane poniżej są wprowadzane krok po kroku w celu przeprowadzenia próby.
- Dwaj partnerzy stojący naprzeciwko siebie naprzemiennie łączą dłonie prawej i lewej ręki (jak podczas klaskania). Cała sekwencja ruchów opiera się na zbliżaniu do siebie tych samych dłoni (tj. prawej lub lewej dłoni każdego z partnerów).
- Podczas próby należy zmienić partnera po każdej sekwencji ruchów, aby dostosować się do nowej osoby. Aby to zrobić, pierwsza osoba w jednym rzędzie przesuwa się na ostatnią pozycję.
- Ćwiczenie dotyczy koordynacji, a także tworzenia spójnego rytmu w sekwencji ruchów.
- Po przećwiczeniu sekwencji ruchów grupa może otrzymać zadanie znalezienia tego samego rytmu jako grupa.

Sekwencja ruchów:

- Zaczynij od dłoni prawej ręki, która jest połączona na wysokości górnej części ciała.
- Na tej samej wysokości następuje klaśnięcie dłonią lewej ręki.
- Prawa dłoń na wysokości kolan
- Lewa dłoń na wysokości kolana

- Prawa dłoń ponownie na wysokości górnej części ciała
- Teraz obróć prawą dłoń o 180° do wewnątrz
- Cofnij prawą dłoń do tyłu i zbliż do siebie zewnętrzną część dłoni (!).
- Powtórz kroki od 5 do 7 z lewą ręką.
- Teraz delikatnie stuknij wewnętrzną częścią prawej stopy.
- Z podskokiem zmień stojącą nogę i wykonaj ten sam ruch wewnętrzną stroną lewej stopy.
- Teraz każdy z partnerów klaszcze dwukrotnie w dłonie.
- Na koniec ramiona są unoszone do góry i wywoływane jest wcześniej uzgodnione powitanie.
- Następnie sekwencja ruchów rozpoczyna się płynnie od nowa.

Dowód źródła

- Zdjęcie na okładce: © S. Hofschlaeger / pixelio.de