

A saudação



Aqui você encontrará um exercício dinâmico de bater palmas que exige cooperação e fortalece o sentimento de grupo.

Implementação

- São formadas duas linhas, sendo que cada um deve ter um parceiro para enfrentar.
- Os movimentos descritos abaixo são apresentados passo a passo para o ensaio.
- Os dois parceiros que estão de frente um para o outro juntam alternadamente as palmas das mãos direita e esquerda (como se estivessem batendo palmas). Toda a sequência de movimentos se baseia em juntar as mesmas mãos (ou seja, a mão direita ou esquerda de cada parceiro).
- Durante o ensaio, deve-se trocar de parceiro depois de cada sequência de movimentos para se ajustar a uma nova pessoa. Para fazer isso, a primeira pessoa em uma fileira passa para a última posição.
- O exercício é sobre coordenação e também sobre a criação de um ritmo consistente na sequência de movimentos.
- Depois que a sequência de movimentos tiver sido ensaiada, o grupo poderá ter a tarefa de encontrar o mesmo ritmo como um grupo.

A sequência de movimentos:

- Comece com a palma da mão direita, que é colocada na altura da parte superior do corpo.
- A mesma altura é seguida por palmas com a palma da mão esquerda.
- Palma da mão direita na altura do joelho
- Palma da mão esquerda na altura do joelho

- Palma direita novamente na altura da parte superior do corpo
- Agora gire a palma da mão direita 180° para dentro
- Traga a mão direita para trás e agora junte a parte externa da mão (!).
- Repita as etapas 5 a 7 com a mão esquerda.
- Agora, bata suavemente na parte interna do pé direito.
- Com um salto, troque a perna de pé e faça o mesmo movimento com a parte interna do pé esquerdo.
- Agora, cada parceiro bate palmas com as mãos duas vezes.
- Por fim, os braços são levantados para cima e uma saudação previamente acordada é feita.
- A sequência de movimentos recomeça sem interrupções.

Comprovante de origem

- Foto da capa: © S. Hofschlaeger / pixelio.de