

Pozdrav



Nájdete tu dynamické cvičenie s tleskaním, ktoré si vyžaduje spoluprácu a posilňuje skupinový pocit.

Implementácia

- Vytvoria sa dve línie, pričom každý musí mať partnera, s ktorým sa stretne.
- Nižšie opísané pohyby sa postupne predstavia na nácvik.
- Dvaja partneri stojaci oproti sebe striedavo približujú dlane pravej a ľavej ruky k sebe (ako pri tleskaní). Celá sekvencia pohybov je založená na priblížení rovnakých dlaní (t. j. pravej alebo ľavej ruky každého partnera).
- Počas nácviku by sa po každej pohybovej sekvencii mala uskutočniť zmena partnera, aby sa prispôbil novej osobe. Na tento účel sa prvá osoba v jednom rade presunie na poslednú pozíciu.
- Pri cvičení ide o koordináciu a tiež o vytvorenie jednotného rytmu v pohybovej sekvencii.
- Po nácviku pohybovej sekvencie môže skupina dostať za úlohu nájsť rovnaký rytmus ako skupina.

Pohybová sekvencia:

- Začnite s dlaňou pravej ruky, ktorá je spojená vo výške hornej časti tela.
- V rovnakej výške nasleduje tlesknutie dlaňou ľavej ruky.
- Pravá dlaň vo výške kolien
- Ľavá dlaň vo výške kolien
- Pravá dlaň opäť vo výške hornej časti tela
- Teraz otočte pravú dlaň o 180° dovnútra
- Pravú ruku vráťte späť a teraz spojte vonkajšie strany dlane (!).
- Zopakujte kroky 5 až 7 s ľavou rukou.

- Teraz jemne poklepte vnútornou stranou pravej nohy k sebe.
- Skokom vymeňte stojacu nohu a vykonajte rovnaký pohyb vnútornou stranou ľavej nohy.
- Teraz každý z partnerov dvakrát tleskne rukou o seba.
- Nakoniec sa ruky zdvihnú nahor a vyriekne sa vopred dohodnutý pozdrav.
- Potom sa pohybová sekvencia opäť plynulo začne.

Dôkaz o zdroji

- Obrázok na obálke: © S. Hofschlaeger / pixelio.de