



YOU PART

Engage. Connect. Empower

POHYBY RUKAMA A TLESKÁNÍ

FAKTA

CÍLE

DOPLŇKOVÉ INFORMACE

MATERIÁL

INSTRUKCE

POHYBY RUKAMA A TLESKÁNÍ

FAKTA

Věk účastníků: 5+

Počet účastníků: libovolný sudý počet

Délka: 10 - 15 minut

CÍLE

Zábavná aktivita ve dvojicích, která pomáhá lidem pohybovat se a soustředit se na sebe ve dvojicích, protože vyžaduje dobrou koordinaci pohybů ve dvojici.

Lze použít jako seznamovací aktivitu, pokud si zúčastnění po každém kole aktivity vymění dvojice, aby měli příležitost hrát s různými lidmi.

DOPLŇKOVÉ INFORMACE

Při zadávání pokynů je velmi dobré zeptat se jednoho dobrovolníka/dobrovolnice a společně ukázat aktivitu. Může zúčastněným pomoci pochopit pohyby a tleskání.

Je dobré začít pomalejším tempem. Po několika minutách, když uvidíte, že lidé jsou trochu sebevědomější, povzbudte je ke zvýšení rychlosti.

MATERIÁL

Je dobré hrát nějakou rytmickou hudbu, která pohyby doprovází a nastavuje dobrý rytmus činnosti. Ale je to volitelné.

INSTRUKCE

Utvořte dvojice. Je dobré utvořit dvojice lidí s podobnou výškou. Dvojice stojí tváří v tvář. Každý z vás pohybuje pažemi (nahoru / dolů / doprava / doleva) podle své vůle. Po každém pohybu každý z vás tleská (individuálně). Jde o to, že někdy obě osoby pohybují rukama stejným směrem (např. obě hýbou rukama doleva), a pokud se to stane, máte štěstí a oslavíte to společným tleskáním ve dvojici namísto tleskáním každého zvlášť. Poté pokračujete v pohybu paží.

Rytmus je:

1. Pohyb rukou
 2. Tlesnutí (jednotlivě nebo společně)
 3. Pohyb rukou
 4. Tlesnutí (jednotlivě nebo společně)
- ...a opakujte



YOU PART

Engage. Connect. Empower

PARTNEŘI PROJEKTU



Projekt je realizován za finanční podpory Evropské unie. Vyjádřené názory a stanoviska jsou výhradně zapojených organizací, autorů a autorek a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nejsou za uvedené informace zodpovědní.