

HITRE ROKE



TRAJANJE:
10 minut

STAROST
UDELEŽENCEV:
10+

VELIKOST SKUPINE
6 do 30

KATEGORIJAH:
V NARAVI
V URBANEM
OKOLJU
DVIG ENERGIJE
SKUPINSKO

PRIPOMOČKI:

Niso potrebni.

NAMEN:

Dviganje ravni energije v skupini, zabava in smeh, dviganje ravni koncentracije.

OPIS IZVEDBE:

Udeleženci se zberejo v parih in se postavijo nasproti drug drugemu. V tej igri bomo uporabljali tri kombinacije gibov: obe roki gor v desno + tapkanje po kolenih, obe roki nad glavo + tapkanje po kolenih, obe roki gor v levo + tapkanje po kolenih. Poleg tega bomo v določenem trenutku uporabili še en poseben gib – ploskanje z dlanmi drug drugega pred seboj + tapkanje po kolenih. Oba udeleženca v paru pokažeta prve tri gibe v katerem koli vrstnem redu (vsaka oseba v svojem), vendar v enakem ritmu.

Torej prvi del giba (v desno, nad glavo ali v levo) oba hkrati in sledi tapkanje po kolenih oba hkrati. Kadar koli se srečata v enakem položaju (zrcalno) v prvem delu giba, najprej nadaljujeta s tapkanjem po kolenih, nato pa sledi posebni gib – ploskanje z dlanmi drug drugega in po kolenih. Za višjo težavnost je lahko ritem vsakič hitrejši. Zamenjate lahko tudi pare. S ponavljanjem bo lažje 😊

