



Pohybový workshop v trávě

Jedná se o kreativní workshop, který je hodně volný a jehož součástí je improvizace dle situace a potřeb. Cílem je, aby se účastníci nebáli vnímat prostor kolem sebe. Ten prozkoumávají pomocí pohybu. Následně tedy popíšeme jen dílčí principy a pár konkrétních aktivit, které lze kombinovat dle potřeby. Nejedná se o klasický pracovní list s daným harmonogramem.



- **Pro koho:** děti od 8 do 12 let
- **Časová náročnost:** 2 hodiny
- **Personální náročnost:** podle velikosti skupiny, 1–2 lidé

Úvodem

- **seznámení se navzájem, hry na zapamatování jmen a tzv. ledolamky**
- **společné nastavení pravidel, která budeme během dne dodržovat**
- **nástin harmonogramu**

Tipy na konkrétní „ledolamky“, tipy týkající se části nastavení pravidel a představení harmonogramu jsou uvedeny v samostatných pracovních listech.

Pomůcky:

hudební nahrávky, pokud je potřeba pracovat uvnitř a s hudbou

Seznámení se a naladění

Všichni se shluknou do co nejmenšího kroužku a zavřou oči. Lektorující provede krátkou meditaci – společný nádech a výdech, zklidnění, zaměření se na zvuky venku a poté na zvuky uvnitř sebe, společné otevření očí – všichni se podívají nahoru, dolů, doprava, doleva. Při zavřených očích může zaznít otázka: „Co slyšíte?“ Při pohledech do všech stran pak: „Co vidíte?“

Všichni stojí v kruhu a postupně si po kruhu posílají energii tlesknutím a jasným nasměrováním tlesku celým tělem. Důležitý je oční kontakt, široký postoj, periferní vidění. Nejprve se několikrát projede jedním směrem, a když už je kruh naladěn na stejnou energii (je dobré dosáhnout pravidelného rytmu a síly tlesknutí), tak se dá směr otočit a následně posílat energii i napříč kruhem.

Všichni stojí v kruhu a každý řekne své jméno a přidá k tomu nějaký pohyb, pokud možno vyjadřující jeho jméno – na každou slabiku jména by měla být změna. (Příklad: Kat-ka, účastnice udělá dva různé pohyby na tyto dvě slabiky.)



projekt **NAŠE ČTVRŤ 2 – Dobrodružná výprava**

pracovní list

4



Warm-up

,...’”

- Znovu nabírání energie – s nádechem a nataženými pažemi vždy do svého středu ze země, z nebe, zprava, zleva.
- Rozhýbání se v celém těle – kroužky hlavou, osmičky hlavou, páteř do osmičky, paže v ramenním kloubu, nohy v kyčelním kloubu, sednout si do dřepu a protáhnout paže, kolena na zem a protáhnout všechny prsty na ruce atd.
- Protážení se do emocí – se silným výkřikem „A“ se protáhne celé tělo do pozice A (paže nahoru, nohy od sebe), s výkřikem „Í“ paže i nohy do stran, na „O“ se celé tělo natáhne do výšky a na „U“ se stáhne do sebe a dolů. Doporučujeme udělat jednou pohyb a zvuk na zapamatování a v druhém kole k tomu přidat emoci: A – radost, Í – úsměv, O – údiv, U – úzkost/smutek.
- Všichni se rozběhnou po prostoru. Lektorující postupně vykřikuje jednotlivá jména. Jakmile zazní něčí jméno, tak se všichni musí seběhnout k dotyčnému a obejmout ho.

Pohybová cvičení

- Chození po prostoru jako kočka nebo pes. Plazení se jako had. Běhání/létání jako pták atd.
- Všichni chodí po prostoru a lektorující postupně vykřikuje jména účastníků. Ten, jehož jméno zazní, do chůze udělá nějaký specifický pohyb (výskok, otočka) a všichni to musí zopakovat po něm. Poté, co se prostřídají všichni, lektorující vykřikuje jména na přeskáčku a skupina si musí vzpomenout na pohyb s tím jménem spojený.
- Lektorující stanoví 3 různé prvky: například na číslo 1 – výskok, na 2 – na zem, na 3 – otočka. Účastníci se pohybují po prostoru a na jednotlivá čísla musí udělat daný prvek/pohyb. Je dobré do toho вплést prvky „setkavací“ – dva se tlesknou oběma rukama nahoře, opřou se o sebe zády atd.
- Tanec jenom rukou. Tanec jen nohou.
- Zrcadlo ve dvojicích – jeden precizně opakuje pohyb druhého.
- Možná varianta – hromadné zrcadlo: jeden ukazuje, všichni dělají to samé jako on.
- Ve dvojici se cvičí balanc – jeden druhému nastavuje v různé výšce klacík. Druhý musí uchopit klacík mezi prsty u nohou a následně vzít klacík do rukou, aniž by upadl. Pak si role vymění. Je dobré postupně zvyšovat náročnost.

> ~ , ° * “ ”

Fyzické divadlo



Lektorující vymyslí **prostředí a počasí**, podle nějž se musí celá skupina chovat – prší a jsme v lese; je zima a jsme na zamrzlém jezeře, led klouže; je vedro, slunce žhne a svítí do očí.

Rekvizita – lektorující vymyslí nějakou neviditelnou rekvizitu a pantomimicky jasně ukáže, co to je (např. míč), poté ji předá dalšímu a rekvizita tak postupně koluje.

Rekvizity – jeden druhému předá rekvizitu a druhý ji přijme, přidá k ní další a předá tu druhou. Další převezme rekvizitu, přidá k ní svou a předá tu svou dál. A tak to pokračuje, dokud neproběhne celý kruh.

Závěr a reflexe



Zklidnění se – společný nádech a výdech, protažení.

Předání energie po kruhu, ale více v klidu – možnost předat hlasem (od silného postupně až k šepotu).
