



contact

## Method Sheet

**Τίτλος δραστηριότητας**

Ανθρώπινοι τροχοί

**Διάρκεια**

40-50 λεπτά

**Συμμετέχοντες**

8-12 Συμμετέχοντες

Αν έχετε πάνω από 12 συμμετέχοντες μπορείτε να τους χωρίσετε σε μικρότερα γκρουπ.

Η δράση δεν θα έπρεπε να γίνει με συμμετέχοντες που απαγορεύεται να σηκώσουν βάρος (βήματα 2 και 4)

**Πρόταση δραστηριότητας από**

Δήμητρα Σβήγκου



## Method Sheet

### Ανθρώπινοι τροχοί

Ένας διασκεδαστικός τρόπος να έρθουν οι άνθρωποι σε επαφή μεταξύ τους και να χτιστεί η εμπιστοσύνη σε μία ομάδα.

# Στόχοι

Εξάσκηση στον έλεγχο του σώματος ,εύρεση κοινού ρυθμού ως ομάδα ,να αποδεχτείς και να γίνεις αποδεκτός. Δουλεύοντας με τις αισθήσεις μας. Το τελευταίο βήμα (4) απαιτεί από τα μέλη της ομάδας να αισθάνονται ήδη άνετα μεταξύ τους.

## Υλικά

Ένα ξύλινο ή χορευτικό πάτωμα θα ήταν ιδανικό. Σε κάθε περίπτωση αποφύγετε ένα πολύ σκληρό πάτωμα.

## Προετοιμασία

Ενα καθαρό πάτωμα θα κάνει τους συμμετέχοντες να νιώσουν πιο άνετα.

Μουσική του γούστου σας αλλά αποφύγετε την δυνατή ένταση ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να επικοινωνούν μεταξύ τους σε περίπτωση που χρειαστεί.

## Μέθοδος αξιολόγησης

Πολύ γέλιο και σύνδεση μεταξύ τους, ειδικά στα βήματα 2,3 και 4.

Κανείς δεν περιμένει αυτή τη σειρά από τα βήματα 1 έως 2 και 3 έως 4, επομένως κάθε βήμα είναι μια ωραία έκπληξη για αυτόν.

# Βήματα / οδηγίες

1. Ένας ένας οι συμμετέχοντες ξαπλώνουν μπρούμυτα στη μια άκρη της τάξης. Αρχίζουν να κυλούν προς την άλλη άκρη της τάξης με όλο τους το σώμα σαν βαρελάκι (τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες, τα χέρια κάτω από το πηγούνι ή όπως είναι άνετο γι' αυτούς). Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χρόνος μεταξύ τους, ώστε να μην συγκρουστούν. Ο ρυθμός του κυλίσματος επιλέγεται από κάθε συμμετέχοντα (γρήγορος ή αργός) Ο καθένας πρέπει να το κάνει τουλάχιστον δύο φορές. 5-8 λεπτά

2. Αυτή τη φορά η δράση γίνεται σε ζευγάρια. Δύο συμμετέχοντες ξαπλώνουν μπρούμυτα, με τους ώμους σε ευθεία ο ένας με τον άλλο. Ο ένας κυλά πάνω από το σώμα του άλλου πλάτη με πλάτη, μετά ανταλλάσσουν ρόλους και συνεχίζουν. Συνεχίζουν να πηγαίνουν προς μια κατεύθυνση (από τη μια άκρη της τάξης στην άλλη). 10-15 λεπτά

3. Κάντε το ίδιο όπως στο πρώτο βήμα αλλά αυτή τη φορά όλη η ομάδα ξαπλώνει μπρούμυτα ο ένας δίπλα στον άλλον. Οι ώμοι πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένοι. Ξεκινήστε να κυλάτε μαζί προς την ίδια κατεύθυνση και προσπαθήστε να βρείτε έναν κοινό ρυθμό όπως οι «τροχοί». 10 λεπτά

4. Συνεχίστε όπως στο βήμα 3, αλλά τώρα ένας από τους συμμετέχοντες βρίσκεται στην πλάτη της υπόλοιπης ομάδας. Πρέπει τώρα η ομάδα να μεταφέρει το βάρος του από την αρχή ως το τέλος του «τροχού». Ο συμμετέχων που βρίσκεται στην κορυφή θα πρέπει να είναι χαλαρός για να μπορεί να απολαύσει τη βόλτα. Οι «τροχοί» θα πρέπει να συνεχίσουν να βρίσκουν τον ρυθμό της ομάδας έχοντας κατά νου ότι μεταφέρουν ένα σώμα. Κάθε συμμετέχων δοκιμάζει την κάθετη προς την ομάδα θέση και μεταφέρεται από τους «τροχούς»

## **Συμβουλές προς τους συντονιστές**

Τα βήματα δύο και τέσσερα δεν συνιστώνται για νέες ομάδες επειδή είναι μια αρκετά προχωρημένη δραστηριότητα και οι συμμετέχοντες θα πρέπει ήδη να αισθάνονται άνετα μεταξύ τους.

Μπορείτε να εργαστείτε με τα βήματα μεμονωμένα σε προηγούμενες συνεδρίες, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα πριν τα συνδυάσουν ως μια δραστηριότητα.

Κάθε βήμα θα πρέπει να ολοκληρωθεί σωστά πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

Είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι πρέπει να αφήσουν το βάρος τους στους άλλους για να απολαύσουν αυτή τη δραστηριότητα. Αν είναι δεν είναι ελεύθερο το σώμα τους δεν βοηθάει την ομάδα που κάνει τους "τροχούς".

Είναι επίσης σημαντικό να ελέγχουμε ότι οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν όλη τη διαδικασία και να δεν αισθάνονται άβολα με οποιονδήποτε τρόπο.

Ο συντονιστής πρέπει να παρακολουθεί συνεχώς τις αντιδράσεις όλων και να διασφαλίζει την ασφάλειά των συμμετεχόντων.

## Παραλλαγές

Εάν έχετε μια ομάδα που μπορεί να κάνει τις «ρόδες», αλλά δεν μπορεί να δεχτεί βάρος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (που δεν είναι βαρύ αλλά είναι σταθερό) όπως ένα μακρύ μαξιλάρι.

Εάν έχετε δύο ή τρεις ομάδες των 4-5 συμμετεχόντων, μπορείτε να μεταφέρετε ένα αντικείμενο από τη μία ομάδα στην άλλη.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.  
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695