



contact

# Method Sheet

## Harjoitteen nimi

Ihmispöytä

## Duration

40-50 minuuttia

## Osallistujat

8-12 osallistujaa

Jos osallistujia on yli 12, voit jakaa heidät pienempiin ryhmiin.

Tämä aktiviteetti ei sovellu osallistujille,  
jotka eivät saa nostaa painoja jostain syystä (vaiheet 2 ja 4).

## Ehdottaja

Dimitra Svigkou



# **Method Sheet**

## **Ihmisyöry**

Tämä on mukava ja hauska tapa, jolla osallistujat tutustuvat toisiinsa ja luovat luottamusta ryhmään.

# Tavoite

Harjoitellaan keuhonhallintaa, löydetään ryhmänä yhteinen rytmi, hyväksytään ja tullaan hyväksytyksi. Työskentely aistiemme kanssa. Viimeinen vaihe (4) edellyttää, että ryhmän jäsenet tuntevat jo olonsa mukavaksi toistensa kanssa.

# Materiaalit

Puulattia tai tanssimatto olisi ihanteellinen. Vältä joka tapauksessa erittäin kovaa lattiaa.

# Valmistelut

Puhdas lattia lisää osallistujien viihtyvyyttä.

Musiikki oman maun mukaan, mutta ei kovin kovaa, jotta jäsenet voivat tarvittaessa kommunikoida helposti.

# Arviointi

Heidän välillään on paljon naurua ja yhteyttä, erityisesti vaiheiden 2,3 ja 4 aikana.

Kukaan ei odota tätä järjestystä vaiheista 1, 2 ja 3 ja 4, joten jokainen vaihe on heille mukava yllätys.

# Ohjeistus

1. Yksi kerrallaan osallistujat asettuvat kasvot alaspäin luokkahuoneen toiseen päähän. He alkavat rullata kohti luokkahuoneen toista päätä koko vartalollaan kuin tynnyri (kädet taivutettuina kyynärpäistä, kädet leuan alla tai miten vain heille sopii). Varmista, että heidän välissään on riittävästi tilaa, jotta he eivät törmää toisiinsa. Kukin osallistuja valitsee itse tynnyrin rytmin (nopea tai hidas) Kaikkien tulisi tehdä tämä vähintään kaksi kertaa. 5 - 8 minuuttia

2. Tällä kertaa työ tehdään pareittain. Kaksi osallistujaa makaa kasvot alaspäin, hartiat samassa linjassa toistensa kanssa. Toinen kierii toisen vartalon yli selkä menosuuntaan, sitten he vaihtavat rooleja ja jatkavat. He jatkavat samaan suuntaan (luokkahuoneen toisesta päästä toiseen). 10 -15 minuuttia

3. Tee sama kuin vaiheessa yksi, mutta tällä kertaa koko ryhmä makaa kasvot alaspäin vierekkäin. Heidän hartioidensa pitäisi olla samassa linjassa. Aloittakaa yhdessä rullaaminen samaan suuntaan ja yrittäkää löytää yhteinen rytmi "pyörinä". 10 minuuttia

4. Jatka vaihetta 3, mutta nyt yksi osallistujista makaa pystysuoraan muun ryhmän selän yli. Heidän on nyt siirrettävä painonsa "pyörän" alusta loppuun. Ylhäällä olevan osallistujan on oltava rento, jotta hän voi nauttia kyydistä. Pyörän" tulisi rullata kädet ojennettuina ja jatkaa ryhmän rytmin löytämistä pitäen mielessä, että he siirtävät kehoa. Jokainen osallistuja kokeilee yläasentoa ja "pyörät" siirtävät häntä.

## Vinkit

- Vaiheita 2 ja 4 ei suositella uusille ryhmille, koska kyseessä on melko vaativa harjoite, ja osallistujien tulisi jo tuntea olonsa turvalliseksi toistensa kanssa.
- Voit käsitellä vaiheita yksitellen aiemmilla istunnoilla, jotta osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi, ennen kuin yhdistät ne yhdeksi toiminnaksi.
- Jokainen vaihe on suoritettava pätevästi ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä.
- On tärkeää, että osallistujat ymmärtävät, että heidän on vapautettava painonsa toisten päälle, jotta he voivat tehdä tämän toiminnon. Jos he ovat jännittyneitä, se ei auta muita.
- On myös tärkeää, että osallistujat nauttivat koko prosessista eivätkä tunne oloaan millään tavoin levottomaksi.
- Ohjaajan on jatkuvasti seurattava kaikkien reaktioita ja varmistettava heidän turvallisuutensa .

# Jatkokehittely

Jos ryhmäsi pystyy tekemään "pyörät", mutta ei pysty ottamaan painoa, voit käyttää jotain esinettä (joka ei ole raskas mutta vakaa), kuten pitkää tyynyä.

Jos sinulla on kaksi tai kolme 4-5 osallistujan ryhmää, voit siirtää esineen yhdeltä ryhmältä toiselle.

Voit tehdä tämän harjoituksen silmät kiinni, jos haluat tehdä siitä haastavamman.



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