



contact

Method Sheet

Harjoitteen nimi

Yksi keho

Kesto

30-60 minuuttia

Osallistujat

6-12 osallistujaa olisi ihanteellinen määrä

Ehdottaja

Dimitra Svigkou



contact

Method Sheet

Yksi keho

Yksi ryhmä, yksi hengitys.

Tavoite

Ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen vahvistaminen, jolloin jäsenet voivat keskittyä ja rentoutua täysin, kehittää yhteistä rytmiä ja tutustua toisiinsa paremmin.

Materiaalit

Musiikkia voi käyttää oman maun mukaan.

Valmistelut

Ei tarvita.

Arviointi

Ennen kuin ryhmä löytää lopullisen kosketus- ja liikemuodon, tehdään useita eri kokeiluja. Ennen jokaista uutta yritystä osallistujien tulisi kertoa haasteistaan tai siitä, mistä he pitivät, jotta ne voidaan ottaa huomioon seuraavilla kerroilla.

Ohjeistus

1. Muodostetaan ympyrä, jossa osallistujat ovat fyysisesti kiinni toisissaan (jokainen osallistujan kanssa, joka on edessä ja takana). Kannustamme osallistujia löytämään omat tapansa muodostaa kontakti.

2. Kun kosketus on muodostunut, osallistujat yrittävät liikkua eteenpäin yhtenä kehona katkaisematta yhteyttä. Tarjotaan heille aikaa kokeilla muita keinoja yhteyden muodostamiseen.

3. Kaikki sopivat yhdestä yhteisestä kirjautumisen muodosta.

Nyt tutkitaan yhteistä liikettä kehona, ei vain eteenpäin vaan myös eri suuntiin.

Taaksepäin, sivulle, muodon siirtäminen ympyrästä viivaksi ja mitä tahansa muuta ryhmä keksiikään.

4. Pysähdykset/tauot ovat elintärkeitä toiminnan aikana. Taukojen aikana osallistujat voivat joko aloittaa koko ryhmään vaikuttavan toistuvan liikkeen tai seurata jonkun toisen liikettä .He voivat myös olla liikkumatta ja keskittyä hengittämiseen.

Vinkit

- On suositeltavaa antaa osallistujille aikaa rauhoittua, keskittyä itseensä ja hiljentyä ennen toimintaa, jotta ryhmätoiminta voi alkaa ilman jännitteitä.
- Harjoitteen aikana osallistujia voi pyytää välttämään mahdollisimman paljon sanallista viestintää ja yrittämään kuunnella ja sopeutua ryhmän vaatimuksiin.

Jatkokehittäminen

Harjoite voidaan tehdä myös silmät kiinni.



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