

NOF toolkit Πρακτική Voarte 02

Τίτλος: Μεγαλώνοντας... EMENA

Διάρκεια: 20 λεπτά / ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων (π.χ.10 άτομα)

Γνωρίζουμε ο ένας τον άλλον. Δουλεύουμε πάνω στο συντονισμό και την προσοχή μέσω της χρήσης της φωνής ταυτόχρονα με τη χειρονομία/κίνηση. Συντονισμός κίνησης και χορογραφική μνήμη αναγνωρίζοντας τον άλλον. Ψάχνουμε τον ΕΑΥΤΟ μας εδώ και τώρα.

Βήμα 1: Παρατηρήστε το χώρο, προετοιμαστείτε για το Σημείο Συνάντησης με το Σώμα

Βήμα 2: Χρησιμοποιήστε τη φωνή λέγοντας το όνομα σας, ως φανέρωση

Βήμα 3: Όλοι οι συμμετέχοντες λένε το όνομά τους από δεξιά προς τα αριστερά

Βήμα 4: Διατηρήστε την αρχική θέση του Σημείου Συνάντησης με το Σώμα

Βήμα 5: Στον κύκλο πείτε το όνομα του ατόμου στα αριστερά, πηγαίνοντας με τη σειρά από τα δεξιά και αντίστροφα, παίζοντας με τη μνήμη και το ρυθμό

Βήμα 6: Πείτε το όνομα με εσωτερική δύναμη και συσχετίστε τη δύναμη αυτή με την αντίστιξη, την ευθραυστότητα και έπειτα κάντε τη χειρονομία του ονόματος

Βήμα 7: Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του με μια κίνηση και όλοι επαναλαμβάνουν, συνδυάζοντας κάθε χειρονομία ώστε να σχηματίζεται μια ακολουθία κινήσεων

Βήμα 8: Για κάθε δύο συμμετέχοντες / χειρονομία ονόματος, επιστρέφουμε στην αρχή και όλοι επαναλαμβάνουν τα ονόματα με τη σειρά του κύκλου

Βήμα 9: Επιστρέφετε πάντα στο σημείο εκκίνησης

Επόμενο βήμα: Επαναλάβετε την άσκηση σιωπηλά, χωρίς φωνή, για να νιώσετε τη δυναμική της ομάδας και το ρυθμό σύνδεσής της