

## NOF toolkit Πρακτική Voarte 03

**Τίτλος:** Χειρονομία και Βλέμμα

**Διάρκεια:** 20 -30 λεπτά

Συντονισμός κίνησης και χορογραφική μνήμη μέσω της αναγνώρισης των άλλων. Χρησιμοποιείτε οπτική επαφή για να δημιουργήσετε άλλη μια σύνδεση ταυτόχρονα με την κίνηση. Εργασία με την κίνηση στο χώρο και το ρυθμό της ομάδας.

**Βήμα 1:** Χρησιμοποιήστε το βλέμμα σας για να συνδεθείτε με έναν συμμετέχοντα στον κύκλο

**Βήμα 2:** Για να καλέσουμε το άτομο που κοιτάμε, χρησιμοποιούμε τη χειρονομία του ονόματός του

**Βήμα 3:** Μετακινηθείτε στο χώρο χρησιμοποιώντας την κίνηση της χειρονομίας του ονόματος και παίρνοντας τη θέση του συναδέλφου

**Βήμα 4:** Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να εγκαταλείψει τη θέση του μόνο όταν ξεκινήσει τη διαδικασία χρήσης του βλέμματος για σύνδεση και της χειρονομίας του ονόματος για να καλέσει τον άλλο συμμετέχοντα

**Βήμα 5:** Αισθανθείτε το ρυθμό της βόλτας όταν καλείτε τον άλλο συμμετέχοντα

**Βήμα 6:** Είναι σημαντικό να έχετε οπτική επαφή για να διευκολύνετε τη σύνδεση

**Βήμα 7:** Κοιτάξτε το άλλο άτομο, δημιουργήστε οπτική επαφή και αλλάξτε θέση, μην μένετε στο ίδιο μέρος για περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα

**Βήμα 8:** Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος για να συνειδητοποιήσετε ότι το άλλο άτομο σας παρακολουθεί

**Βήμα 9:** Όλοι με όλους την ίδια στιγμή

**Επόμενο βήμα:** Κάντε την ίδια άσκηση χωρίς να πηγαίνετε σε κύκλο, αλλά περπατήστε γύρω στο χώρο με όλους τους συμμετέχοντες