

Jógyakorlat gyűjteménybe- Mayer Ákos Péterné -Amszterdam

1. Ismerkedős játék:

Álljunk körbe! Egy embert kinevezünk, felkérünk elsőnek. Javasolt a játék irányítója. Hogy hívnak?
- Lilla

Milyen kedved van ma ? - Pl: Táncolok a boldogságtól .És egy táncoló mozdulatot mutat hozzá a személy.

Minden új személy úgy mutatkozik be , hogy az aktuális érzelméhez köthető mozdulatot mutat a neve mondása közben. Majd név és mozdulat után elismétli mindenki a már elhangzott nevet és mutatja a mozdulatot hozzá. Mikor az összes résztvevő bemutatkozott ilyen formán, az összes tanuló nevét és mozdulatát elismétlik egymás után. Így könnyebb akár 20 tanuló nevét is megjegyezni és felidézni.

2. Memória és kommunikációs gyakorlat

Mindenki párban dolgozik .Az egyikőjük kap egy lapot ,amin geometriai formák szerepelnek /elég bonyolult elrendezésben/ Egymásnak háttal leülnek egy –egy székre. Csak szóbeli irányítást használva kell a másik személynek leírni , hogy mi van a papírlapján./A lap közepén van egy kb. 5 cm átmérőjű kör, tőle balra egy egyenlőoldalú / 3és fél cm-s háromszög ,stb A másiknak így kell megpróbálni reprodukálni az eredeti rajzot egy üres lapra , hogy nem nézheti a sem a másik személyt ,sem az eredeti rajzot. A játék 7 percig tart. Utána megnézik , hogy mit alkottak és mi , hogy mi volt az eredeti kép.

3. Tükörjáték –Figyelem és bizalom

A párok egymással szemben állnak. Először az egyik személy mozdul lassan , hogy a másik tükörképként utánozza a mozdulatait. majd 3 perc múlva a másik mozdulatait utánozza az egyik. Legvégül már olyan összhang kellene a párok között legyen, hogy nem mondjuk meg, melyik irányítja a mozdulatot ,de mégis tudja követni a másik .