



Pojedynek bokserski

Integracja grupy

10 min. - 25 min.

6 - 50



Integracyjna zabawa polegająca na odegraniu walki bokserskiej w zwolnionym tempie, bez słów i dotyku.

Sposób przeprowadzenia

Uczestniczki i uczestnicy wcielają się w osoby boksujące i stają naprzeciwko siebie w odległości ok. 1,5 metra.

Staczają walkę w zwolnionym tempie, nie zapominając o zachowaniu dystansu. Żaden z wykonywanych ruchów nie powoduje kontaktu fizycznego. Po każdym ataku przeciwniczki lub przeciwnika należy odpowiednio zareagować mimiką, gestami i pozycją ciała.

Nie chodzi wyłącznie o stosowanie uników – osoby grające powinny też czasem dać się trafić.

Warianty

- Atakujący zawodnik lub zawodniczka podaje nazwę części ciała, w którą chce trafić przeciwnika. Słowa są równoważne ciosom. Ważne jest, aby osoby grające opanowały wcześniej nazwy części ciała w drugim języku
- "Ciosy" można dodatkowo wzmocnić odgłosami i dźwiękami. Pozostałe osoby uczestniczące używają w tym celu swojego głosu lub wybranych instrumentów. Świetnie nadaje się do tego np. bębenek.

Uwagi

Metoda nie jest odpowiednia do pracy z dziećmi.

Źródło

Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży (Wyd.): W tej zabawie jest metoda! Podręcznik dla praktyków polsko-niemieckiej

Słowa kluczowe

Energiser

Bez przygotowania

Koncentracja

Świadomość ciała

Komunikacja niewerbalna

Teatr

Zaufanie

Cele

Integracja grupy

Ustawienia

Wiek: 16 - 99

6 - 50

10 min. - 25 min.

Moja grupa

Grupy się znają

Potrzebne materiały

Z przygotowaniem

Kontakt fizyczny

Ruch

wymiany młodzieży. Warszawa / Poczdam 2018, Wyd. 3, s. 141.