Ćwiczenie: Synchronizuj klaskanie

Cel i typ zadania: Jest to ćwiczenie na rozgrzewkę, mające na celu skupienie się i zsynchronizowanie grupy.

Czas trwania: 20-30 min

Materiały: nie dotyczy

Instrukcje:

Grupa stoi w okręgu.

Zaczyna jedna osoba (osoba A). Odwracają się do osoby obok niej (osoba B) i obie klaszczą w tym samym czasie, nawiązując kontakt wzrokowy, tak zsynchronizowany, jak to tylko możliwe. Osoba B następnie zwraca się do osoby C i jednocześnie klaszczą. Klaskanie powinno się rozejść po wszystkich osobach stojących w okręgu. Grupa powinna starać się przekazywać klaśnięcia coraz szybciej z jak największą liczbą idealnie zsynchronizowanych klaśnięć.

Kiedy grupa opanuje powyższe, wprowadź podwójne klaśnięcie. Kiedy para klaszcze dwa razy, kierunek klaśnięcia się odwraca. Stanowi to wyzwanie, ponieważ pary muszą niewerbalnie uzgodnić, czy klaskać raz, czy dwa razy. Grupa musi być bardzo skoncentrowana i zwracać uwagę na siebie nawzajem, aby klaskanie było kontynuowane płynnie w całym okręgu.

Omów zadanie. Niektóre z pytań, które możesz zadać, obejmują, chociaż nie ograniczają się do:

- Jak się czułeś podczas tego ćwiczenia?
- Co próbowałeś osiągnąć?
- Co było dla ciebie największym wyzwaniem?
- Dlaczego zdanie klaskania było takim wyzwaniem, kiedy zadanie stało się bardziej złożone (podwójne klaśnięcie)? Czego potrzebujecie jako grupa, aby to opanować?

Informacja dla trenera: Podwójne klaśnięcie jest bardzo trudne dla grup nieskoncentrowanych, zestresowanych lub nowych.

Źródło: https://toolbox.hyperisland.com/pass-the-clap