1. Objevování sebe sama
2. 20min.
3. Cílem TL je spolupracovat s ostatními, vnímat své tělo. Kopírovat pohyby ostatních sám objevovat co mi mé tělo dovolí a jak se můžu pohybovat. Rozvoj představivosti, pozornosti a fantazie.
4. TL bude probíhat ve třídě.

Pomůcky: /

1. Realizace
2. OD OPICE K ČLOVĚKU

Motivace: Než na zemi vůbec člověk byl musel nějak vzniknout. Jedna z teorií vzniku člověka je teorie evoluce. Byl to však velmi zdlouhavý proces, než se z opice vyvinul člověk. My si na to teď zahrajeme.

Hráči začínají jako opice – Jste malé mrštné opice. (Běháme, třeštíme, plácáme rukama) Postupně se uklidňujete a měníte se ve velké těžkopádné gorily. Začíná se Vám narovnávat páteř a pomalu rovnáte své držení těla. Začínáte se stávat inteligentním prohlížíte si své tělo a ostatní kamarády. Objevujete své ruce a detailně si je prohlížíte každý prst, potom své břicho a záda, své nohy a hlavu. Ohmatáme si obočí, oči. Zkoumáte i své okolí lidi kolem Vás. Na jednoho se upněte zrakem a toho pozorujte. Na každého kdo okolo Vás projde se usmějte potom zamračte. Teď už se z vás stali lidi kterými jste teď.

1. Kruh

Motivace: Teď když jsme všichni lidi, můžeme chodit a mluvit jako lidi. Zkusíme si napodobit krok ostatních.

Utvoříme kruh. Vybereme jednoho ten chodí kruhem. (zvolí si určitý krok) Potom se za něj postupně libovolně zařazují další když okolo nich projde. Snaží se kopírovat krok hráče před sebou. Po čase řeknu první se zařadí na své místo (až okolo něj půjde). A první v řadě změní styl kroku.

1. Pohyb

Motivace: Nemusíme napodobovat ale jenom krok. Můžeme napodobit i pohyb celého těla.

Utvoříme dvojice. Jeden z dvojice předvádí nějaké pohyby a druhý je jeho zrcadlem, potom se prohodí.

1. Závěr

Ležíme na koberci. Dýcháme zhluboka a představíme si že máme na břichu kuličku. Pomalu se nám na břichu otáčí a pak nám vleze pod kůži. Otáčí se okolo pupíku, ale za chvíli jí to přestane bavit a vydá e dolů do pravé nohy. Jde přes pánev do kolene a potom do kotníku až k prstům. Každým proběhne a v tom nejdelším chvíli zůstane. Pak jde zase zpět přes kotník, koleno a pánev. Zase se párkrát otočí v břiše a jde do levé nohy. Jde přes pánev do kolene a potom do kotníku až k prstům. Každým proběhne a v tom nejdelším chvíli zůstane. Pak jde zase zpět přes kotník, koleno a pánev. Zase se párkrát otočí v břiše. Potom se vydá nahoru jde výš a výš a pak přes rameno do pravé ruky, přejde loktem, zápěstím. Všechno si to v ruce pořádně prozkoumá. Potom jde do prstů, každým proběhne a zůstane v tom nejdelším, ale přestane ji to bavit a jde zpět přes zápěstí, loket a rameno. Párkrát si proběhne hruď a jde do levé ruky. Přejde přes rameno a pak loktem, zápěstím. Všechno si to v ruce pořádně prozkoumá. Potom jde do prstů, každým proběhne a zůstane v tom nejdelším, ale přestane ji to bavit a jde zpět přes zápěstí, loket a rameno. Pak jde přes hruď až nahoru do hlavy. Tam se na ní soustředíme a protože už ji nechceme představujeme si jak se zmenšuje a zmenšuje až úplně zmizí.

1. Reflexe

Posadíme se do kruhu. Pošleme si nějakou věc. Každý řekne jak na něho tato cvičení působila nebo nějaký pocit co to v něm vyvolalo. (Co se mu líbilo, byla těžká…)