



# "SHA" GIOCO DEL SAMURAI



Élménypedagógia



8 - 40  
partecipanti



30 min



dinamiche di  
gruppo



all'interno / all'esterno

## SCOPO

- DINAMICHE DI GRUPPO
- conoscere l'un l'altro
- esprimendo rabbia e aggressività
- divertimento ed energizzante

## MATERIALI

Nessuno

## PREPARAZIONE

Cercare un'area piana dove si possa formare un cerchio - all'interno o all'esterno  
Per la sicurezza emotiva, in un primo momento il facilitatore è il custode del regolamento (in seguito può essere dedicato ai partecipanti) e deve incoraggiare coloro che sono un po' lenti, e in generale si incoraggiano la partecipazione e la lotta "onesta" e la competizione.

## INTRO

Questa attività è una delle nostre preferite, la usiamo spesso per aumentare l'energia o solo per il divertimento di comportarci da samurai, ci sono alcuni movimenti e suoni da ripetere in momenti specifici.

# PASSI:

1. Il facilitatore forma un cerchio con i partecipanti e chiede loro di stare al massimo a mezzo metro di distanza l'uno dall'altro. Poi dice loro che d'ora in poi tutti sono samurai dell'antico Giappone e dovrebbero comportarsi come tali: nessun sorriso, acuto, potente e onesto. A questo punto il facilitatore introduce le regole del gioco. Il gioco è un "combattimento aereo" che ha una rapida sequenza di risposte ripetute:

a. Qualcuno inizia con un "attacco" a una vittima scelta mettendo la "spada delle braccia" (mettendo le braccia dritte e i palmi delle mani insieme) sopra la testa, mette una gamba in avanti nella direzione della vittima e fa un colpo in alto verso il basso in aria mentre un potente grido "SHA!" con chiara intenzione, voce, sguardo e corpo, in modo che diventi ovvio per la vittima.

b. Subito dopo, la vittima si protegge usando anche la sua "spada delle braccia" facendo un movimento di taglio dal basso verso l'alto, nella direzione dell'aggressore, mentre grida anche il potente suono di "SHA!"

c. Subito dopo, i vicini di entrambi i lati della vittima, contemporaneamente, usano anche le loro "armi spade" verso il ventre della vittima, in modo laterale, gridando anche il suono "SHA!", e facendo molta attenzione a non toccare l'altra persona.

d. Dopo di che, la persona precedentemente attaccata (la "vittima") sarà il nuovo samurai attaccante: sceglie qualcuno del cerchio e inizia ad attaccare con lo stesso movimento in alto in basso, con una gamba che fa un passo in avanti.

Se qualcuno dimentica di usare il suono SHA! mentre agisce, o è troppo lento, o usa un movimento sbagliato, allora questa persona è fuori. Così sempre meno persone saranno nel cerchio. La lotta è sempre più intensa e alla fine solo 3 samurai combattono: uno perderà, quindi 2 saranno i vincitori.

2. Si consiglia di eseguire diversi 2-3 "demo-round" fino a quando tutti hanno le regole e hanno un po' di pratica prima di iniziare il gioco dove le persone cadono fuori e aspettare o unirsi ad un altro cerchio immediatamente.

3. Poi, iniziare un vero e proprio gioco di samurai fino ad avere i 2 vincitori.

4. Infine, il facilitatore riunisce tutti i partecipanti in un cerchio per condividere e riflettere sull'esperienza.

## RIFLESSIONE:

Come ti sei sentito a comportarti come un samurai e ad essere dentro e fuori dal cerchio?

Quali risorse hai scoperto durante l'attività?

Come pensi che questa attività e la metafora del samurai possano sostenere la tua costruzione della resilienza?

## COMMENTI:

Questa attività è un classico gioco competitivo, ma nella pratica dell'apprendimento esperienziale all'aperto si evitano queste attività.

Se il vostro gruppo è molto sensibile al fatto di essere fuori, si raccomanda di formare un altro cerchio dove si riuniscono coloro che hanno commesso un "errore" e quindi i due cerchi possono ospitare la costante migrazione delle persone.

"SHA" GIOCO DEL  
SAMURAI

