

# PRENDIMI CHE CADO

Educazione esperienziale



12-18  
partecipanti



Lavoro di gruppo/sfida all'esterno



40 min.



## SCOPO

- COSTRUZIONE DI FIDUCIA

## MATERIALI

- nessuno

## PREPARAZIONE

Il facilitatore deve trovare o preparare un punto alto (circa 1 metro di altezza) come una roccia, una sedia o un tavolo, circondato da erba o da un terreno morbido.

Inoltre il facilitatore deve presentare le regole di sicurezza e assicurarsi che i membri del gruppo le rispettino

Essere nel ruolo della persona che cade può essere difficile per alcuni, il facilitatore dovrebbe fare attenzione a non lasciare che il gruppo spinga nessuno a farlo, se non

## INTRO

Questa è un'attività per costruire la fiducia tra i membri del team, gestendo la difficile situazione di prendere un membro del gruppo mentre cade.

# 3 PASSI:

Il facilitatore inizia dividendo i partecipanti in due gruppi uguali di "prenditori". Dovranno stare in piedi su due file, posizionati perpendicolarmente al punto più alto, rivolti l'uno verso l'altro e con le braccia che si estendono orizzontalmente. È importante che le linee siano molto fitte, con persone forti intorno al luogo dove atterreranno la parte superiore del corpo e la vita della persona che cade. Una buona posizione per chi "prende" è quella di tenere una gamba davanti all'altra e le braccia allungate che arrivano verso il gomito della persona che sta davanti (le persone non dovrebbero tenersi per mano). L'esercizio richiede un'attenzione ininterrotta da parte della squadra di recupero.

Un partecipante sarà "colui che cade" e salirà fino al punto più alto, in posizione eretta, con la schiena verso la linea dei "prenditori". È importante essere molto rigidi, unire le gambe e le braccia sul petto appoggiate sulle spalle. Quando sarà pronto e una volta che i "prenditori" saranno pronti, si lascerà cadere all'indietro. La comunicazione tra chi cade e il gruppo di afferratori è molto importante, quindi è una buona pratica stabilire delle frasi precise che danno inizio all'esperienza, come ad esempio:  
"colui che cade": Sono pronto. Sei pronto a prendere?  
"prenditori": Siamo pronti!

I partecipanti vanno avanti di uno, riordinando la fila dei catcher per ogni caduta...

## RIFLESSIONE:

Quale ruolo ha preferito e perché?  
Cosa l'ha aiutata a fidarsi del team?  
In che modo questa attività contribuirà alla vostra costruzione della resilienza?

## COMMENTI:

La caduta della fiducia può essere preceduta da attività di fiducia più leggere come Willow in the Wind o One on One Trust Fall on the ground. Willow in the Wind è un'attività in cui il gruppo si trova in un cerchio ristretto. Una persona entra nel cerchio e sta in piedi al centro con gli occhi chiusi e il corpo molto rigido. Una volta che il resto del gruppo ha formato un cerchio per richiuderlo e compattarlo, alla persona al centro viene chiesto di lasciarsi muovere in modo dolce e lento (come i rami di un salice si muovessero nel vento) dalle mani dei membri del gruppo, senza muovere i piedi dal centro del cerchio. One on One Trust Fall è un'attività di coppia. Una persona è il ricevitore e l'altra quella che cade all'indietro. La persona che cade sta in piedi con le spalle al ricevitore, a un grande passo di distanza, con un corpo rigido. Dopo aver stabilito una chiara comunicazione, si inclina all'indietro verso il ricevitore, senza muovere i piedi dal punto in cui si trovava originariamente a terra.

PRENDIMI CHE CADO

