



'SHA!' SZAMURÁJ

Élménypedagógia



8-40 fő



30 perc



beltéri | szabadtéri



csoportdinamika



CÉL

CSOPORTDINAMIKA

- egymás megismerése
- düh és agresszió kifejezése
- szórakozás és feltöltődés

ESZKÖZÖK

-Nincs

ELŐKÉSZÜLETEK

- Válassz egy egyenletes terepet, ahol egy kört alkothattok a csoporttal - kint vagy bent
- A résztvevők érzelmi biztonság érdekében, a szabályok betartására a facilitátor ügyel elsőként (ez a szerep később átengedhető a résztvevőknek) és ő az, aki bátorítja azokat, akik kicsit lassabbak. Az általános aktív részvétel és a becsületes versengés biztosítása is az ő feladata.

BEVEZETÉS

Es az egyik kedvenc gyakorlatunk arra, hogy felpörgessük az energiaszintet vagy egyszerűen csak a szórakozás kedvéért, egyfajta vicces, pihentető játékként is használhatjuk. A játékban meghatározott mozdulatokat és hangokat ismétlünk adott időpillanatban.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Facilitátorként kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak kört, úgy, hogy egymástól maximum fél méter távolságra állnak. Ezután mondd el a csoportnak, hogy mindenki egy szamuráj az ősi Japánból és ennek megfelelően kell, hogy viselkedjenek: komolyság, határozottság, erő és becsület, azok az erények, amik kell, hogy tükröződjenek minden arcon. Ezen a ponton mondd el a játékszabályokat. A játék egyfajta 'lég-párbaj' (vagyis egymás érintése nélkül zajlik), amely egy gyors, reaktív és ismétlődő mozgulatsorból áll:

a, Egyvalaki egy "támadással" elindítja a játékot: kiválaszt egy embert a csoportból, egyik lábával határozottan előrelép a kiszemelt áldozat irányába és tenyeréit összezárva, karjait egyenesen a feje fölé kinyújtva, egy "kardot" formázva lesújt. Ez azt jelenti, hogy fentről lefelé irányuló mozgulattal a levegőbe csap, közben erőteljes hangon azt kiáltja: "SHA!" Ezt a támadást nyilvánvaló szándék, hanghordozás, szemkontaktus és testbeszéd kell, hogy egyértelművé tegye az "áldozat" számára.

b, Rögvest ezt követően, az áldozat védekező mozgulatot végez, szintén a karjaiból formált kard segítségével. A támadó irányába alulról felfelé suhintó mozgulattal veri vissza a támadást, miközben ő is hangosan kiáltja, hogy "SHA!"

c, Nyomban ezután az áldozat mindkét oldalán álló szamuráj, egy oldalirányú mozgulattal egyszerre mérnek csapást az áldozat hastájékának irányába, nagyon vigyázva nehogy ténylegesen eltalálják a mellettük állót. Ehhez ők is "kardjukat" használják, és "SHA!"-t ordítanak.

d, Ezt követően az "áldozat" válik az új támadást kezdeményező szamurájává: kiválaszt egy másik embert a körből és a fent leírt módon, egyik lábával előrelép, majd fentről lefelé irányuló határozott mozgulattal, "SHA!"-t kiáltva, lesújt az új áldozat irányába.

Ha valaki elfelejt "SHA!"-t kiáltani a mozgulat közben vagy túl lassan, esetleg rossz mozgulattal reagál, kiesik a játékból. Ennek megfelelően egyre kevesebb és kevesebb ember marad a körben. A harc egyre intenzívebbé válik és végül már csak 3 szamuráj marad versenyben, akik közül egy veszít majd és az utolsó kettő győztesként fejezi be a játékot.

2.Érdemes néhány (2-3) próbajátékot tartani, hogy mindenki megértse a szabályokat és be tudjon melegíteni az éles játékra, amiben majd a résztvevők ténylegesen kiesnek, ha hibáznak. A kiesett résztvevők vagy várakoznak, vagy egy új kört is alkothatnak és ott új szamuráj harcba kezhetnek.

3.A próbajátékok után tartsátok meg az éles játékot, amíg megvan a 2 szamuráj-győztes.

4.Végül, gyűjtsd össze az összes résztvevőt egy körbe és osszátok meg a tapasztalataitokat.

'SHA!'
SZAMURÁJ JÁTÉK

KIÉRTÉKELÉS:

Hogy érezted magad szamurájként? Milyen érzés volt a körben maradni, illetve kiesni? Milyen erőforrásokat fedeztél fel magadban a játék során?

Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat és a szamuráj-metaphora a kiegészé-megelőzésben és az ellenálló-képességét erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

Ez a játék egy tipikus versengő körjáték, annak ellenére, hogy az outdoor-tapasztalati tanulásban efféle gyakorlatokat igyekszünk kerülni.

Ha a csoport nagyon érzékeny és nehezen tolerálja a játékból való kiesést, akkor tanácsos rögvest egy másik kört alkotni azokból az emberekből, akik kikerültek az eredeti körből, így biztosítva a résztvevők folyamatos áramlását az új szamuráj-harcba.