



DIMENZIÓ KAPU

Élménypedagógia



8-40 fő



szabadtéri



30-60 perc



csoportos kihívás,
csoportmunka



CÉL

- CSAPATÉPÍTÉS
- alacsony szintű csoportos kihívás
- ismerkedés
- mókázás és mozgás

ELŐKÉSZÜLETEK

Ez a gyakorlat alkalmas arra, hogy keretezzük vele a tréninget.

* Különösen jó kezdésnek és zárásnak, miután jól használható annak szimbólumaként, hogy belépünk valami újba, egy közös utazásba kezdünk és a tréning végén ugyancsak jól kifejezi, hogy együtt fejezzük be ezt az utat.

ESZKÖZÖK

- 1 db kötél - legalább 20-60 méter hosszú (10 mm vastag) és bátran összepiszkolható

BEVEZETÉS

Keress egy tiszta, füves udvart/pályát/mezőt/rétet, ahol egyenletes és száraz a talaj (nincsenek gödrök, bukkánók, kövek, botok).

Legyen egy társad, aki segít pörgetni a kötelet, s ekként létrehozni egy órási ugrálókötelet hatalmas hurokkal. Mindig a résztvevőkkel szemközti irányba forgassátok a kötelet, így a résztvevőknek sosem kell átugraniuk a kötelet, hanem alatta áthaladni. Ha valaki hozzáér a kötelhez, akkor mint facilitátor, azonnal engedd el azt, így senki nem akad bele. Annak ugyanis megvan az esélye, hogy valaki megbotlik és földre esik, így viszont ez a kockázat minimálisra csökkenthető.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Kezdheted a gyakorlatot azzal, hogy mesélsz egy kerettörténetet egy képzeletbeli "Dimenzió Kapuról", amelyen keresztül a résztvevők egy másik dimenzióba lépnek be. Facilitátor-társaddal mutassátok meg a kaput úgy, hogy megpörgetitek a hosszú kötelet a résztvevők irányába, akik mindannyian a kötél egyik oldalán állnak. A forgatással ugrálókötelet hoztok létre, mint amilyennel a gyerekek játszanak - körbe (felfelé majd lefelé) forgatva egy kényelmes, lassú ritmusban, a különbség csak annyi, hogy ez egy óriási ugrálókötél.

2. (1. szint) A kihívás a csoport számára, hogy a résztvevőknek át kell haladniuk forgó kötél alatt anélkül, hogy hozzáérnének.

- ha bármelyikük megérinti a kötelet, mindannyiuknak újra kell kezdeni a gyakorlatot

- kizárólag a kötél középső részét használhatják, legalább 1 méter távolságra kell lenniük a facilitátoroktól, akik a kötél két végét forgatják (itt ugyanis könnyebben átbújhatnak a kötél alatt)

3. (2. szint) Ezen a szinten ugyanazok a szabályok, mint az előzőben egy kiegészítéssel: nem hagyhatnak ki egyetlen hurkot sem, ha elmulasztanak egy fordítást (üresen marad, anélkül, hogy bárki is átmenne alatta), akkor előlről kell kezdeniük a gyakorlatot.

4. (3. szint) A végső kihíváshoz intézzetek egy kérdést a résztvevőkhöz, hogy erősítsétek a csoport önállóságát:

- mit gondoltok, hány fordítás szükséges ahhoz, hogy az egész csoport áthaladjon a kötél alatt?

- a végső válasz az, → → → hogy egyetlen egy - és ez jelenti a az utolsó megmértetést, a 3. szint, aminek szabályai megegyeznek a korábbiakkal.

- a kötél feszes és elég hosszú kell, hogy legyen az összes résztvevő egyszerre tudjon átjutni egyetlen fordítás alatt.

Ezen a ponton érdemes megengedni a csoportnak, hogy kísérletezzen néhány fordítás alkalmával, és lehetővé tenni nekik, hogy a próbálgatásokkal eljussanak arra a következtetésre, hogy az átjutás tényleg megvalósítható egyetlen fordítással.



5. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.

KIÉRTÉKELÉS:

Mennyire vagy elégedett a csapatod teljesítményével?
Mi az, amit kiemelné, ami igazán jól ment a kísérletezés során?
Hogyan tudnád a felfedezett tanulságokat összekapcsolni az ellenálló-képességeddel?

MEGJEGYZÉSEK:

• Változat: Hogy még nagyobb kihívást jelentsen a feladat, beköthetitek néhány résztvevő szemét, így a többiek segíthetik vak társaikat a kapun való átjutásban.



DIMENZIÓ KAPU