

TALÁLKOZÓ HAJÓK

Élménypedagógia



10-16 fő



1-3 óra

szabadtéri | alacsonyoktél

CÉL

A CSOPORT EGYÜTTMŰKÖDÉSÉNEK
ERŐSÍTÉSE

bizalomépítés
kommunikáció
személyes fejlődés

ESZKÖZÖK

- 1 db slackline (6-8 méter hosszú)
- 2 hosszú kötél (4 méter hosszú)

ELŐKÉSZÜLETEK

Tedd fel a slackline-t két fa közé (ezek 4-6 méter távolságra legyenek egymástól, a slackline pedig a talajtól kb. fél méter magasságban). A köteleket is rögzítsd ugyanazokhoz a fákhöz (egyiket az egyikhez, másikat a másik fához) 2 méter magasságban (a kötelek 4 méternél ne legyenek hosszabbak).

Mint facilitátornak, a te feladatod, hogy meggyőződj róla, hogy a biztosító emberek (ún. spotterek) mindig a helyükön vannak és gondosan figyelnek az éppen mászó társaikra.

BEVEZETÉS

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy a csoport tagjai között erősítse az együttműködést és a bizalmat, valamint javítsa a kommunikációt. A folyamat révén lehetőség nyílik mind az egyéni, mind pedig a csoportként való fejlődésre.



A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Alakítsatok ki párokat a csoportban. A pár tagjai felmászhatnak a slackline két végébe és a fába kapaszkodva megtartják magukat. Majd a saját fájukhoz erősített kötél segítségével egyensúlyozva elindulnak egymás felé.

2. A cél, hogy helyet cseréljenek és elérjék a másik fát anélkül, hogy leessének a slackline-ról. Ezzel egyidejűleg a csoport többi tagja biztosítja a mászókat a slackline mindkét oldalán. A biztosítás (spotting) azt jelenti, hogy készen állnak arra, hogy elkapják a magasban lévő társukat, ha esetleg leesne, azonban nem tarják vagy fogják őt, tehát egyáltalán nem érnek hozzá, míg a slackline-on haladva egyensúlyozik.

3. Miután az első pár befejezte a gyakorlatot, egymás után minden pár sorra kerül.

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

KIÉRTÉKELÉS:

Mi jelentette számodra a legnagyobb kihívást a gyakorlat során?

Mi volt a legnagyobb segítség abban, hogy helyet tudjatok cserélni a pároddal?

Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a folyamat az ellenálló-képességed erősítését és a kiegész-megelőzést?

MEGJEGYZÉSEK:

Változat: Ahhoz, hogy a slackline-t fel tudd rakni, tudnod kell, hogyan feszítsd meg azt. A kötelek felrakásához pedig a szorító nyolcas csomót kell ismerned. Ha nincs tapasztalatod ezekkel, akkor úgy is elvégezhetitek a gyakorlatot, hogy a földre teszel egy kötelet.

TALÁLKOZÓ HAJÓK

