

Aktivizační cvičení ve dvojici

✓ Masáž ruky

- V lavici, ve dvojici. Vzájemné promasírování rukou (jemné ťukání, malé kroužky prstem, tlak, promačkání prstů, jemné vytažení prstů atd.). Nejdříve hřbet a následně dlaň.

✓ Zrcadlo

- Napodobování pohybů dle předlohy. Dvojice se postaví naproti sobě (cca 1 metr). Jeden hráč je zrcadlo a druhý ten, kdo se do zrcadla dívá. Zrcadlo musí co nejpřesněji napodobovat člověka, který dělá různé pohyby (pohyby končetin, různé obličejové, poskoky, pády apod.).

✓ Myčka

- Skupinová aktivizace. Žáci postupně jeden po druhém vcházejí do „myčky“, která je tvořena ostatními členy skupiny. Zde se jim dostává péče jako v myčce: leštění, kartáčování apod. Žáci vytvoří dvě řady proti sobě na vzdálenost 1 metru tak, aby touto mezerou prošel člověk. K tomu si kleknou. Učitel vysvětluje chod a princip myčky: mytí – hlazení po zádech, leštění – jemné poklepávání po zádech a rukou, kartáčování – poškrábání na hlavě, leštění disků – hlazení po kloubech ramenních. Žák může symbolicky vhodit minci do kasičky a zadat služby, které si přeje. Na kolenou postupně projíždí myčkou. Ostatní v tu chvíli tvoří kartáče a leštiče myčky.

✓ Souboj palců

- V lavici, ve dvojici. Každý z dvojice si nachystá svou pravou ruku do pozice „good job“ (ohnuté čtyři prsty a zvednutý palec nahoru). V této pozici se dvojice uchopí (zahákne) za čtyři prsty tak, že jejich vztyčené palce jsou proti sobě. Cílem souboje je přimáčkнуть palec protihráče svým palcem.

✓ Monday, Tuesday... Sunday!

- Tleskácká hra ve dvojici či větším počtu hráčů. Hráči se propojí rukama tak, aby vytvořili kruh. Každý hráč má položenou levou ruku pod pravou rukou dalšího hráče (ten stojí po jeho levé straně) a pravou ruku na levé ruce hráče (který stojí po jeho pravé straně). Všichni se postupně střídají v tleskání do rytmu. Hráč A začíná (vyslovuje první den v týdnu – Monday) a plácne svou pravou rukou pravou ruku hráče B po levé straně. Hráč B pokračuje (vyslovuje druhý den v týdnu – Tuesday) a plácne svou pravou rukou pravou ruku hráče C po levé straně. Pohyb se opakuje, dokud nedojde řada na hráče, který má vyslovit poslední den v týdnu – Sunday. Ten se snaží plácnout následujícího hráče. Pokud ho dlaní trefí, tento hráč vypadává. Pokud tento hráč stihne svou rukou uhnout, zůstává ve hře. Hra se hraje do doby, než zůstane jeden vítěz.

✓ Vzájemné poplácání

- Ve dvojici či skupině. Žáci se vzájemně poplácávají po zádech (ramenou) a řeknou si, že jsou dobří.

✓ Cvičení ve dvojici

- Různá cvičení v páru, inspiraci najdete v jógových pozicích či fitness cvičeních: např. dřepy s opěrou zad, rovnovážná loďka ap.

