



## **Dobra praktyka**

# Spacer teatralny

### **Opis DP**

„Spacer teatralny” to ćwiczenie teatralne, które ma pomóc w ustaleniu uczuć grupy.

### **Grupa docelowa**

Młodzież i dorośli.

### **Liczba uczestników**

Minimalna liczba uczestników: 10  
Maksymalna liczba uczestników: 25  
Liczba instruktorów: 1

### **Środowisko**

Duży pusty pokój (bez przedmiotów na podłodze, stołów, krzeseł itp.)

### **Potrzebny czas**

1 godzina

### **Materiały**

Bęben

### **Cel DP**

Podczas tego ćwiczenia uczestnicy uczą się, jak wyczuwać energię grupy i być liderem.

### **Instrukcje krok po kroku**

#### **Krok 1.**

Trener zaprasza uczestników do chodzenia po sali, niezbyt szybko, podczas gdy on wybija rytm bębniem. Trener nazwie to „średnim rytmem”. Ważne jest, aby cała grupa szła z tą samą prędkością.

#### **Krok 2.**

Trener gra na bębnie szybki rytm, po czym zaprasza uczestników do szybszego marszu. Trener nazwie to „szybkim rytmem”.

#### **Krok 3.**

Trener gra na bębnie powolny rytm, po czym zaprasza uczestników do wolniejszego marszu. Trener nazwie to „wolnym rytmem”.

#### **Krok 4.**

Trener miesza różne rytmy, średni, szybki i wolny, a uczestnicy podążają za rytmem, chodząc na trzy różne sposoby.

### **Instrukcje krok po kroku**

#### **Krok 5.**

Trener kontynuuje mieszanie rytmów i głośnym uderzeniem w bęben wprowadza „Stop”. Następnie uczestnicy zatrzymują ruch i ustalają pozycję. Ta aktywność jest kontynuowana, dopóki grupa nie podąża prawidłowo za rytmem i nie zatrzymuje się.

#### **Krok 6.**

Jeden z uczestników zostaje „liderem” grupy. Prowadzący rozpoczyna marsz na trzy różne sposoby – średni, szybki, wolny – i zatrzymuje się. Grupa stara się podążać za liderem. Kiedy prowadzący czuje, że wszyscy uczestnicy podążają za rytmem i zatrzymuje się, dotyka ramienia jednego z uczestników, dzięki czemu zostaje nowym liderem. Ta aktywność trwa kilka minut (w zależności od liczby uczestników). Nie jest konieczne, aby wszyscy uczestnicy zostali liderami.

#### **Krok 7.**

Ta sama czynność (Krok 6) jest kontynuowana bez wybranego lidera. Każdy w grupie może być liderem w dowolnym momencie. Celem jest, aby grupa szła z tą samą prędkością i zatrzymywała się w tym samym czasie.

Czynność ta trwa kilka minut.

### **Wskazówki dla trenera**

Czas trwania każdego kroku zależy od liczby uczestników i czasu potrzebnego grupie na opanowanie działania.

### **Wszelkie inne uwagi o DP**

Przydatne jest wykonanie tej czynności na początku i na końcu ścieżki szkoleniowej.

