



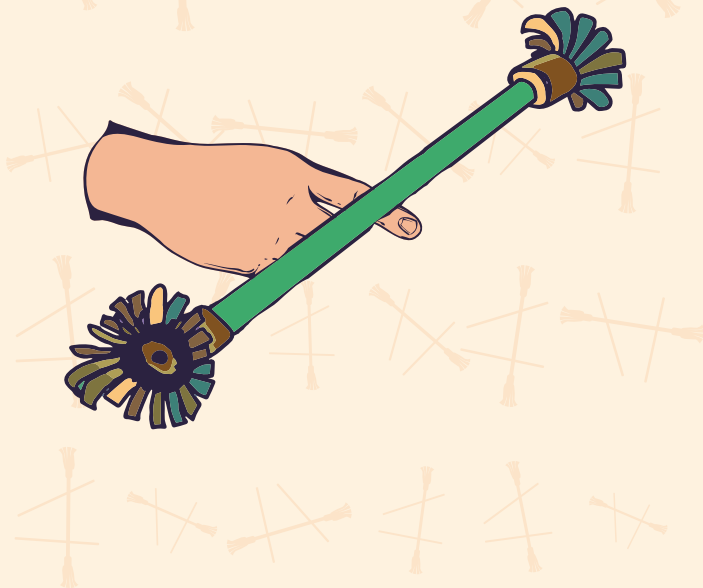
VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Egyensúlyozd
a pálcát
az ujjadon/ujjaidon.**





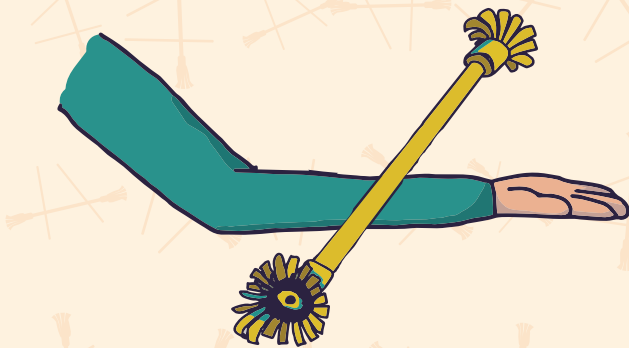
VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Egyensúlyozd a
pálcát a karodon
vízszintesen .**





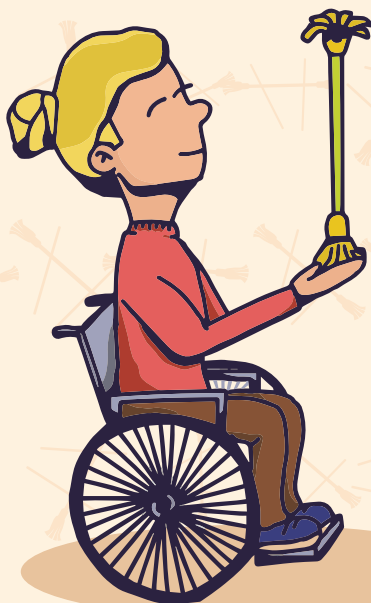
VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Egyensúlyozd a
pálcát a kezeden
függgőlegesen .**





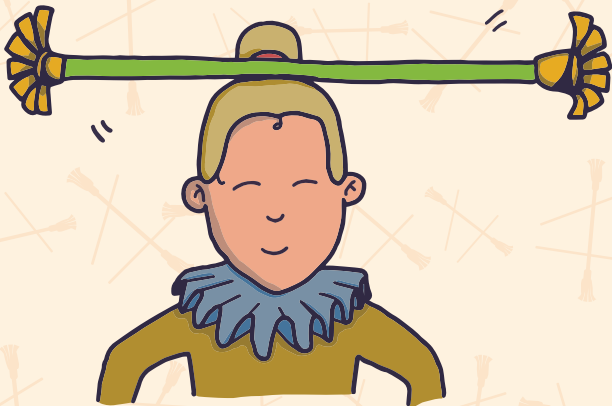
VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Egyensúlyozd
a pálcát
a fejedben.**





VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Egyensúlyozd a
pálcát
a kézfejedén.**





VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Tartsátok meg a
botot a testetek
között a kezek
használata nélkül.**





VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Görgesd át
a virágbotot
a karodról
a párod karjára.**





VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Görgesd a
virágbotot
a karodon.**





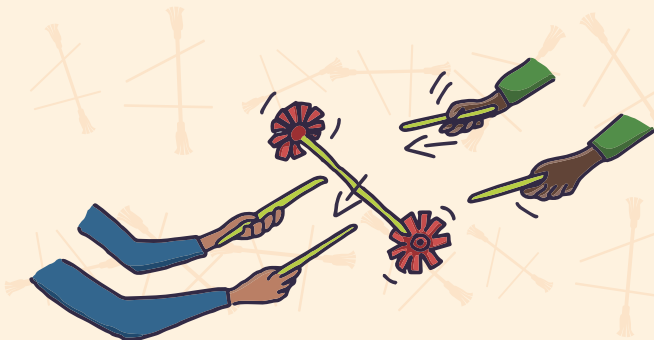
VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Dobjátok egymásnak
a virágbotot
a vezetőpálcákkal
irányítva.**





VIRÁGBOT

action **CARDS**

VIRÁGBOT



**Dobd és kapd el
a virágbotot, ahogy
csak szeretnéd.**





BÁRMILYEN TÁRGY

action **CARDS**

BÁRMILYEN TÁRGY



**Egyensúlyozz egy tárgyat
a testeden
különböző pontjain
és mozogj közben.**





BÁRMILYEN TÁRGY

action **CARDS**

BÁRMILYEN TÁRGY



**Építs tornyot
különböző eszközök
felhasználásával.**





BÁRMILYEN TÁRGY

action **CARDS**

BÁRMILYEN TÁRGY



**Helyezz el és tarts meg
tárgyakat a tested minél
több pontján
(pl. hónalj, térd...).**





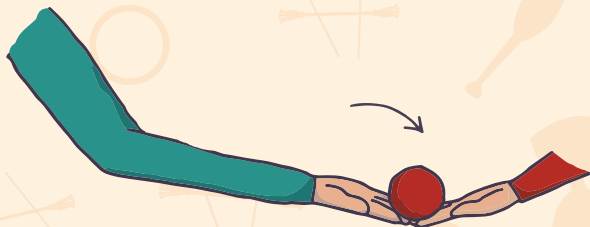
BÁRMILYEN TÁRGY

action **CARDS**

BÁRMILYEN TÁRGY



**Finoman add át
bármelyik tárgyat
a párodnak.**





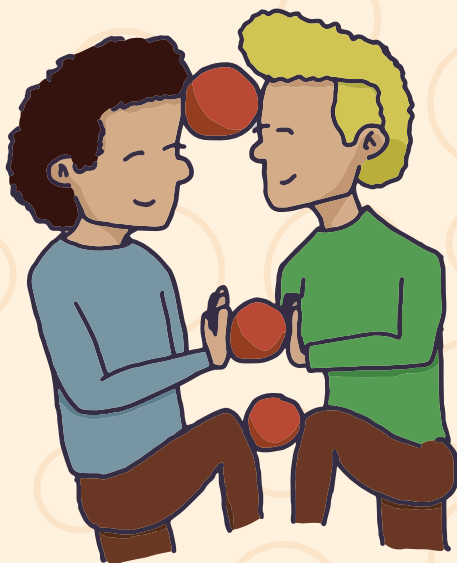
LABDÁK

action CARDS

LABDÁK



Tartsatok meg 2 (vagy több) labdát a testek különböző pontjai között





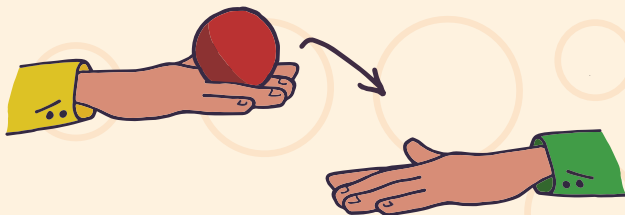
LABDÁK

action **CARDS**

LABDÁK



**Egyensúlyozz egy
labdát a kezeden,
majd add át
a párodnak.**





LABDÁK

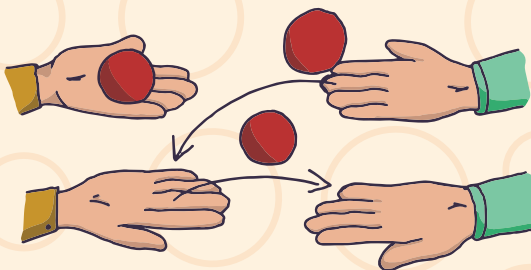
action

CARDS

LABDÁK



**3 labdával: adogassátok
egyesével a labdákat,
mindig az üres kézbe.**





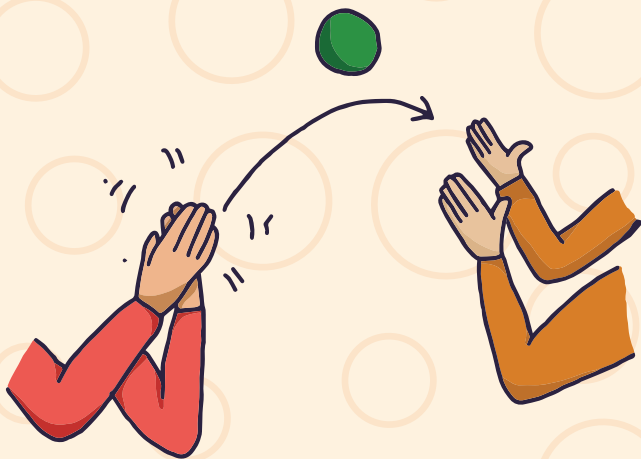
LABDÁK

action **CARDS**

LABDÁK



**Dobd (vagy add) át a
párodnak az egyik
labdát, és tapsolj egyet.**





LABDÁK

action

CARDS

LABDÁK



**Guríts egy vagy
több labdát a
párodnak.**





LABDÁK

action

CARDS

LABDÁK



**Egyensúlyozz 3
(vagy több) labdát
a testeden.**





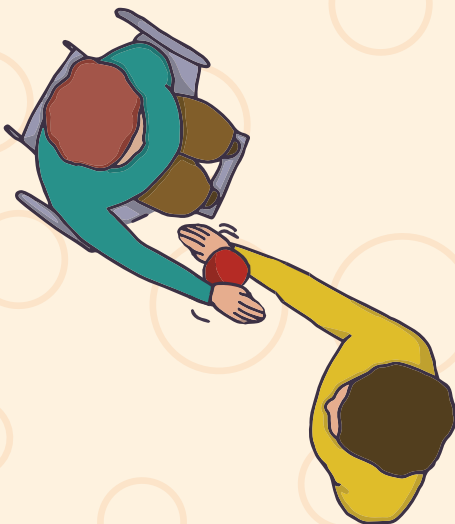
LABDÁK

action **CARDS**

LABDÁK



**Görgessetek 1
labdát a testetek
különböző
pontjai között.**





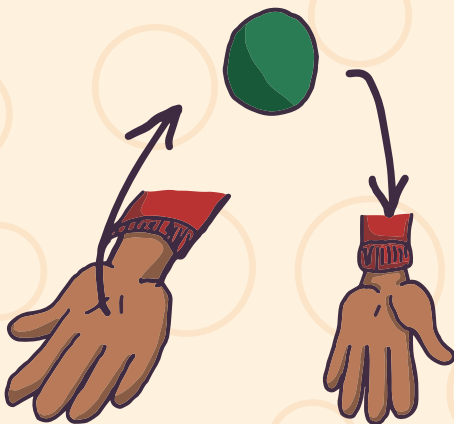
LABDÁK

action CARDS

LABDÁK



**Dobj (vagy adj) egy
labdát egyik
kezedből a másikba.**





LABDÁK

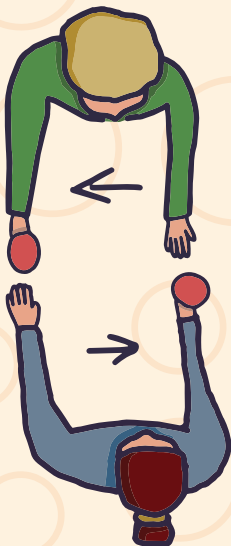
action

CARDS

LABDÁK



Felváltva: mutassatok egymásnak dobásokat, találjatok ki trükköket a labdával, amit a másik leutánoz.





LABDÁK

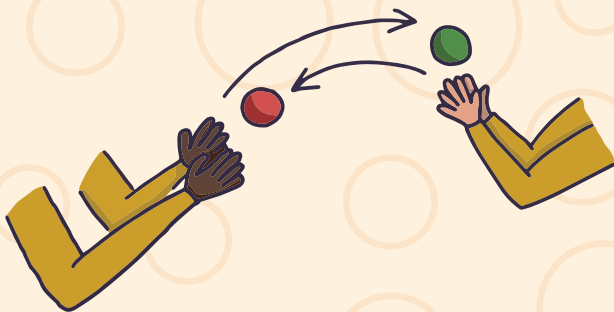
action

CARDS

LABDÁK



**Dobd (vagy add) át a
labdát a párodnak, és
kapd el azt, amit ő dob
(vagy ad) neked.**





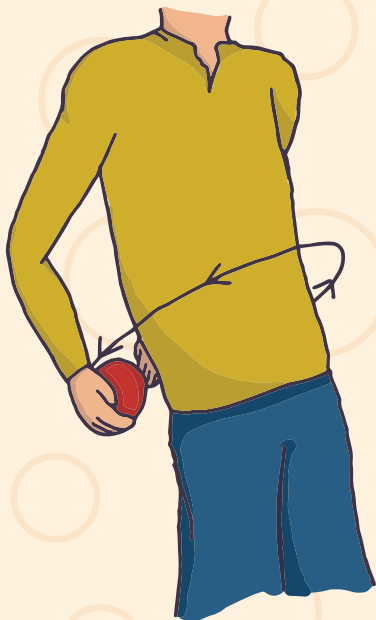
LABDÁK

action CARDS

LABDÁK



**Add körbe a derekad
körül az egyik
labdát, teljes
kört leírva.**





MATRAC



action

CARDS



MATRAC



**A combra fellépő
társsal találjátok
meg az egyensúlyt.
Fogjátok egymást
mindkét kézzel.**





MATRAC



action

CARDS



MATRAC



**A combra fellépő
társsal találjátok
meg az egyensúlyt.
Tartsd a csipőjénél.**





MATRAC



action

CARDS



MATRAC



**Formáljatok
„V” alakot
a testetekkel.**





MATRAC



action

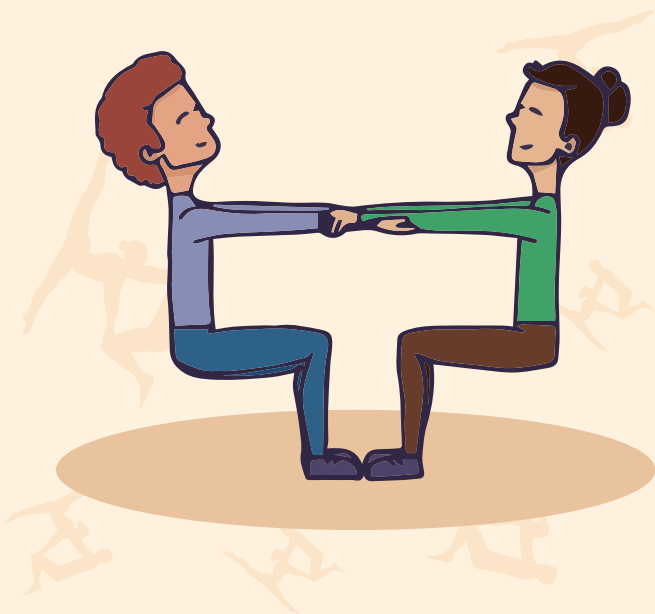
CARDS



MATRAC



**Üljetek egy
láthatatlan székre,
egymással szemben.**





MATRAC



action

CARDS



MATRAC



**Találjátok meg az
egyensúlyt úgy,
hogy a társad
combjára állsz.**





MATRAC



action

CARDS



MATRAC



**Csoportos
gyakorlat:
Alkossátok meg ezt
a piramist.
Mindenképp legyen
veletek segítő!**





MATRAC



action **CARDS**



MATRAC



**Finoman ülj a párod
csípőjére. Ezután
cseréljétek helyet!**





MATRAC



action

CARDS



MATRAC



**Tedd a kezéd a párod
vállára, ahogy a rajzon
látható. Ezután
cseréljétek helyet.**





MATRAC



action **CARDS**

MATRAC



**Állj a párod fölé,
ahogy
a kép mutatja.**





MATRAC



action **CARDS**

MATRAC



**Formálj hidat
a testeddel.
A társad másszon
át alattad.
Találjatok sokféle
hídformát!**





MATRAC



action CARDS

MATRAC



**Feküdj , mint egy
deszka, egy darabban
tartva a tested. A párod
a bokádnál fogva
emeljen fel
(először ne túl
magasra).**





action

CARDS



**Állj egy lábon.
Karjaiddal
egyensúlyozz.**



JÁTÉKOK

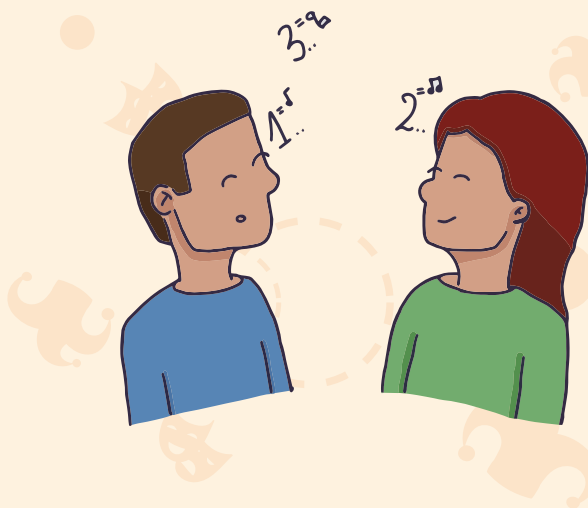


ACTION CARDS

JÁTÉKOK



**Számoljatok el háromig,
felváltva. Egy idő után az „1”-
et helyettesítsétek egy
hanggal. Később a „3”-at is
egy másik hanggal.**



JÁTÉKOK



ACTION CARDS

JÁTÉKOK



Játsszatok kő-papír- ollót, de üdvözlési mozdulatokkal:

pacsi > kézfogás > könyök-
könyök > pacsi.



JÁTÉKOK



ACTION CARDS

JÁTÉKOK



**Az egyikőtök sétál. A
másik adja meg a tempót 1-
től (nagyon lassú) 5-ig
(nagyon gyors) szóban
vagy jelezve.**



JÁTÉKOK



ACTION CARDS

JÁTÉKOK



**Finoman mozgasd a párod,
mintha bábu lenne. Te
döntöd el, hozzáérsz-e
vagy sem.**



JÁTÉKOK



ACTION CARDS

JÁTÉKOK



**Mutogass el egy
helyzetet /
cselekvést / tárgyat.
A párodnak ki kell
találnia, mit utánozol.**



JÁTÉKOK

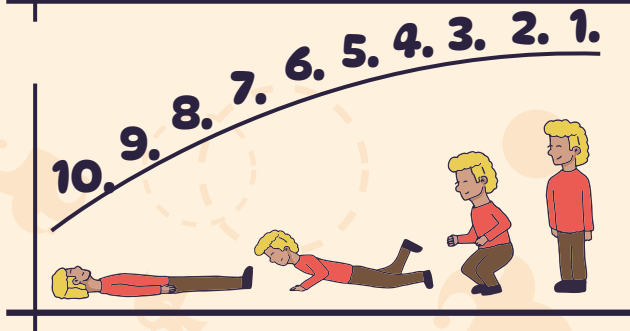
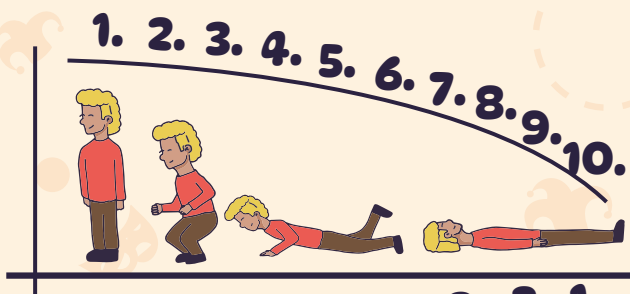


ACTION CARDS

JÁTÉKOK



**Kezdetek állva. Lassan
feküdj le, miközben 10-
től visszaszámolsz 1-ig,
majd állj fel lassan 1-től
10-ig számolva.
Saját tempóban.**



JÁTÉKOK

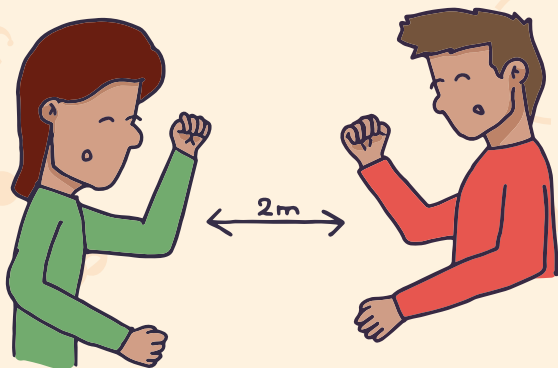


ACTION CARDS

JÁTÉKOK



Táncoljatok lassított mozgással.



JÁTÉKOK



ACTION CARDS

JÁTÉKOK



**Formálj szobrot a
társadból. Állítsd be
a karjait, lábait,
testrészeit!**



JÁTÉKOK

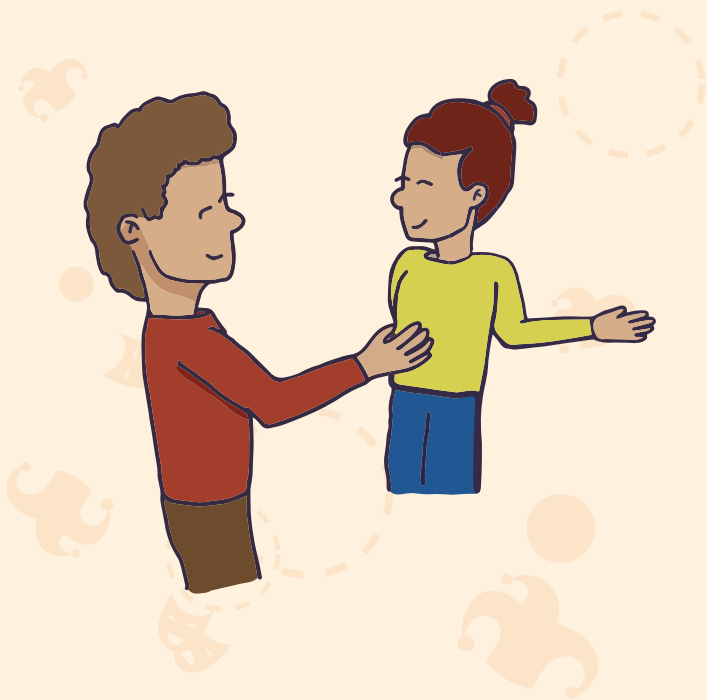


ACTION CARDS

JÁTÉKOK



**A párod lesz
a tükörképed, minden
mozdulatod utánozza.
(aztán csere)**





Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Egyensúlyozz egy
tányért a pálcán
Próbálj sétálni vele!**





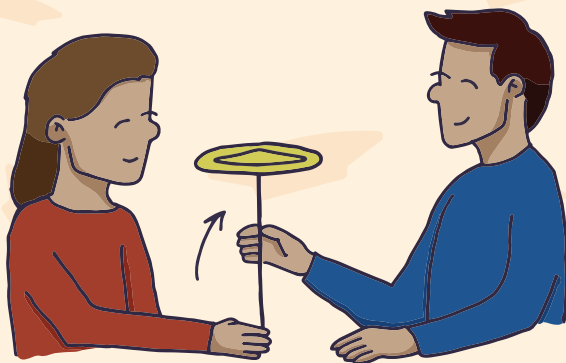
Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Add át a tányért
a pálcán
egyensúlyozva
a párodnak.**





Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Egyensúlyozz egy
tányért az egyik
ujjodon (és sétálj
vele, ha kényelmes).**





Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Add át a tányért a
saját ujjadról
a párod ujjára.**





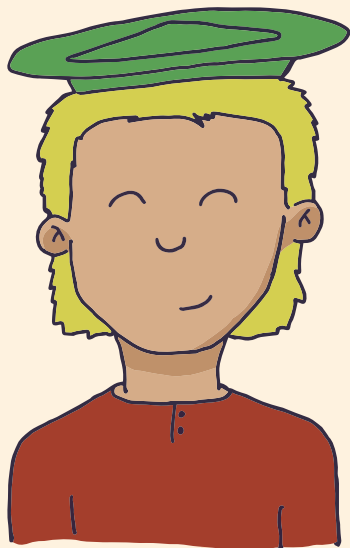
Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Egyensúlyozz egy
tányért a fejedén
(és sétálj vele, ha
kényelmes).**





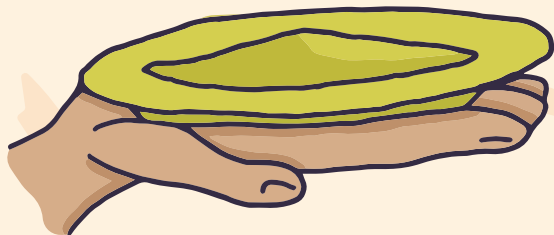
Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Egyensúlyozz egy
tányért
a tenyereden
(és sétálj vele, ha
kényelmes).**





Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Pörgesd meg
a tányért egy
ujjodon, ahogy tudod.**





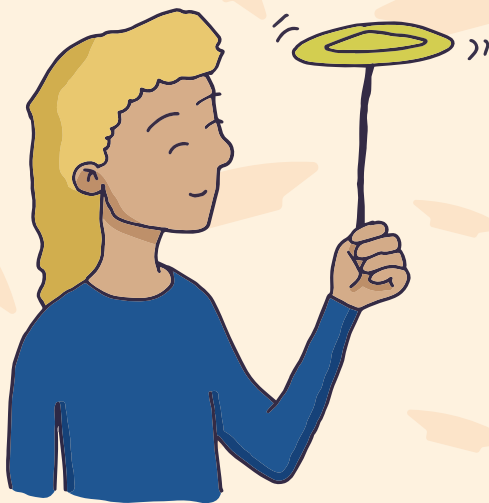
Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Pörgesd meg
a tányért egy
pálcán, ahogy
tudod.**





Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



**Add át a tányért
a jobb
mutatóujjadról a
bal mutatóujjadra.**





Zsonglőr TÁNYÉR

action **CARDS**

Zsonglőr TÁNYÉR



Cseréljétek tányért a pároddal.





KENDÓ

action

CARDS

KENDÓ



**Írd a párod nevét
a levegőbe
a kendővel.**





KENDÓ

action **CARDS**

KENDÓ



**Dobd fel a kendőt
a levegőbe.
Kinek marad fenn tovább?**





KENDÓ

action

CARDS

KENDÓ



**Dobd fel a kendőt az
egyik kezeddél,
hagyd, hogy lassan
lebegjen, majd kapd el
a másik kezeddél.**





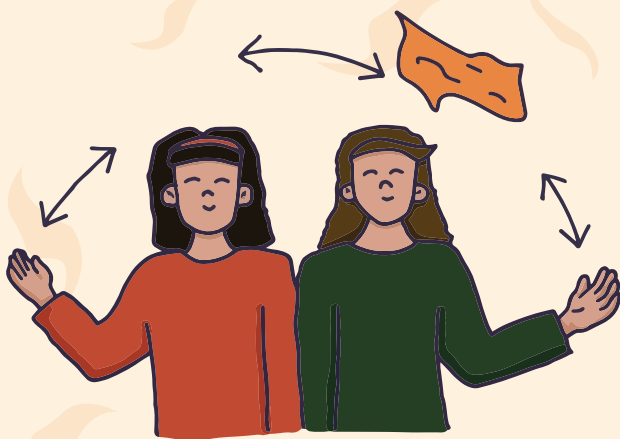
KENDŐ

action *CARDS*

KENDŐ



Rajzolatok szivárványt a kendők feldobásával.





KENDÓ

action

CARDS

KENDÓ



**Dobd a kendőt
a párodnak!
Hagyd hogy az lassan
odalebegjen hozzá.**





JÓGATÉGLA

ACTION CARDS

JÓGATÉGLA



**Állj a téglán
egy lábon.**





JÓGATÉGLA / ROLA BOLA

action CARDS

JÓGATÉGLA / ROLA BOLA



Mássz fel a deszkára!
Közben valaki
biztosítsd téged.





JÓGATÉGLA / ROLA BOLA

action *CARDS*

JÓGATÉGLA / ROLA BOLA



**Helyezd a deszkát két
függőleges téglára vagy
hengerre és lépj rá. Kérj
meg valakit, hogy
biztosítson!**





JÓGATÉGLA / ROLA BOLA

action *CARDS*

JÓGATÉGLA / ROLA BOLA



**Helyezd a deszkát
egy jóga-téglára.
Egyensúlyozz
a deszkán!**





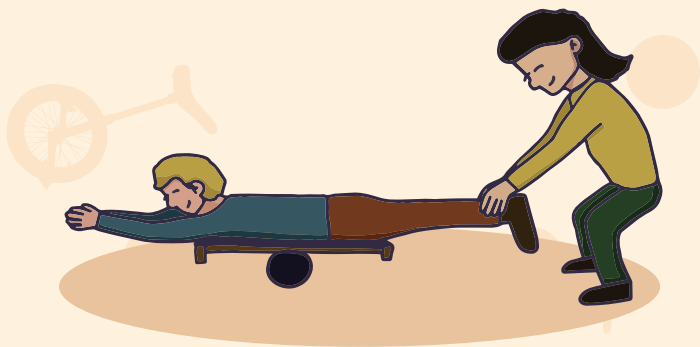
JÓGATÉGLA / ROLA BOLA

action *CARDS*

JÓGATÉGLA / ROLA BOLA



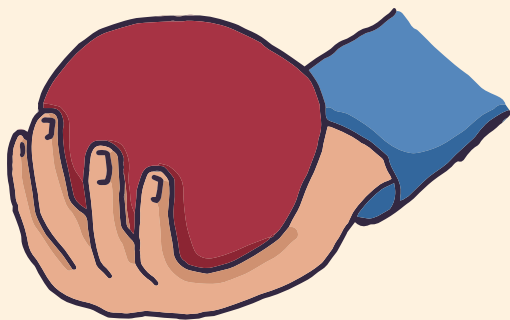
**Feküdj hasra
a deszkán, miközben
valaki tartja
a bokádat.**



WELCOME

**Vannak, akik csak az egyik
karjukat tudják használni.**

**Kihívás: próbáld
a feladatokat csak egy
kéz használatával.**



peppare

**Vannak, akik úgy élnek,
hogy nem tudják használni
a lábukat.**

**Kihívás: ülj egy székre és
úgy csináld a feladatokat.**



decare

**Vannak, akiknek
támogatásra van
szükségük az életben.**

**Kihívás: kösd magad
a partneredhez, csak vele
csinálhatsz bármit.**



picare

**Vannak, akik nehezen
mozgatják a lábukat.**

**Kihívás: kösd össze
a lábaidat.**





decare

**Vannak, akik a világot
hallás nélkül érzékelik.**

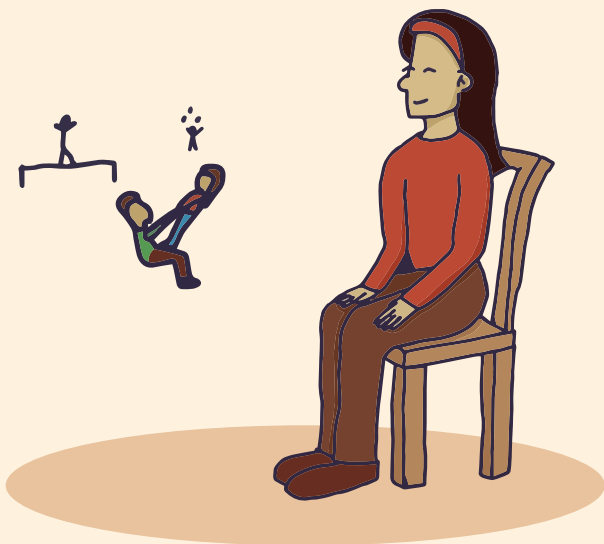
**Kihívás: használd fülldugót
a játék során.**



WELCOME

**Vannak, akiknek gyakran
pihenniük kell, hogy
beosszák az energiájukat.**

**Kihívás: minden feladat után
3 percet ülj le egy csendes
helyre, külön a többiektől.**



Take Care

**Vannak, akik beszéd
nélkül kommunikálnak.**

**Kihívás: beszéd nélkül
magyarázd el és csináld
végig a társaddal
a feladatokat.**



peppercorn

**Vannak, akik lassabban
mozognak.**

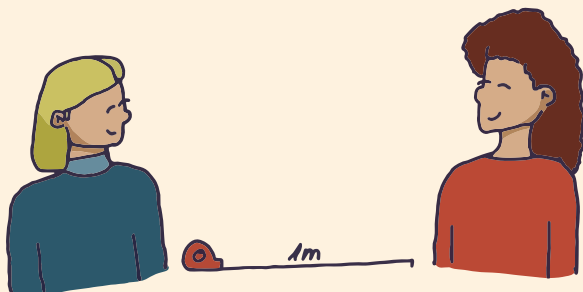
**Kihívás: mozogj végig
a lehető leglassabban.**



de care

**Vannak, akiknek nehéz
a fizikai kontaktus.**

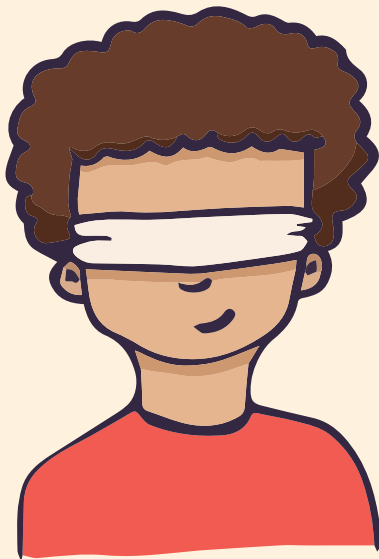
**Kihívás: maradj mindig 1
méterre a párodtól,
miközben a feladatokat
végzed.**



WELCOME

**Vannak, akik a
világot látás nélkül
érzékelik.**

**Kihívás: tegyél fel
egy szemtakarót.**



WELCOME

**Vannak, akik
természetesen tesznek
gesztusokat és adnak
hangokat.**

**Kihívás: mondd minden
percben, hogy „pillangó”
és játszd el, hogy repülsz.**



WELCOME

**Vannak, akiknek nehéz
mozdulatlanul maradni.**

**Kihívás: mozogj
folyamatosan, megállás
és szünetek nélkül.**



decare

**Vannak, akiknek nehéz
koncentrálni.**

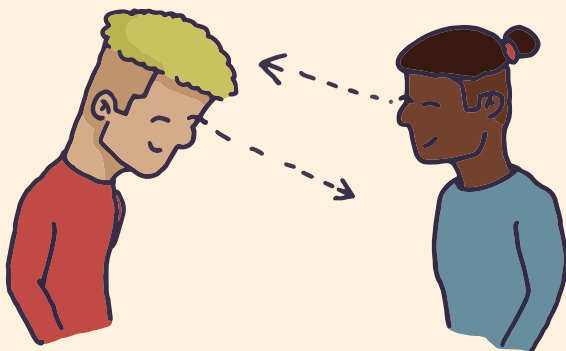
**Kihívás: végezd el a
gyakorlatokat anélkül,
hogy elolvasnád az
utasításokat.**



decare

**Vannak, akik
kényelmetlenül érzik
magukat a
szemkontaktustól.**

**Kihívás: ne nézz senkinek
az arcára.**



decare

**Vannak, akik máshogyan
mozognak.**

**Kihívás: minden lépésnél
érintsd meg a földet az
egyik térdeddel.**

