

# Příloha: 02b\_Předlarpový energizer

## 1-2-3

### **Materiál**

- žádný

### **Čas**

5-10 minut

### **Průběh**

Každý účastník si najde někoho do dvojice (jestliže je lichý počet, zapojí se i instruktor) a jejich úkolem je na střídačku ve dvojici počítat od 1 do 3, a to stále opakovat (1-2-3-1-2-3-1-2-3...). Nikdo tedy neříká dvě čísla za sebou.

Dvojice se snaží neudělat chybu. Když ji udělá, začne znovu. Jestliže jí to jde, může zrychlit.

Po chvíli (až si to všichni dostatečně vyzkouší) instruktor počítání přeruší a přidá nový prvek: od této chvíle se 1 neříká a místo toho se jednou tleskne. Jinak vše stejné, jako předtím.

Postupně (dokud dynamika neupadá, respektive to vyžaduje stav skupiny) může instruktor přidávat další prvky: vynechání dalších číslí a nahrazení jiným pohybem nebo slovem, například:

- místo 2 se tlesknout do stehů,
- místo 3 nadskočit, nebo
- místo 2 říct jinou číslici, například 7,
- místo 3 tlesknout vzájemně oběma rukama s partnerem ve dvojici,
- ...