

Příloha: 04_Servisové energizery

Odpočítávání

Materiál

- stopky

Čas

5–10 minut

Průběh

Všichni stojí v kruhu a instruktor vysvětlí pravidla: účastníci mají za cíl odpočítat co nejrychleji od 1 do 30 a každý musí říct alespoň jedno číslo.

Žádná další pravidla nejsou, jen že pokus je neplatný, jestliže čísla zazní ve špatném pořadí (například:

- po 11 někdo řekne 10 nebo
- po 11 někdo řekne znovu 11 nebo
- po 11 zazní hned 13, a ne 12.

V tom případě je pokus neplatný a je potřeba začít znovu – i čas se začne měřit od začátku.

Metodické poznámky:

- Typický průběh je, že na začátku se účastníci překřikují a skáčou si do řeči. Jedním ze řešení, na které nejspíš přijdou, je, že si určí pořadí/říkají jeden po druhém po kruhu.
- Jestliže je větší skupina (více než 30 účastníků), je potřeba nastavit vyšší finální číslo, např. 40.

Stand up!

Materiál

- žádný

Čas

5–10 minut

Průběh

Instruktor postupně dává zadání, která se jedno po druhém ztěžují. Vždy je ale stejný úkol: postavit se.

Nejdřív instruktor rozdělí účastníky do dvojic. Oba ve dvojici si sednou na zem do tureckého sedu a chytí se vzájemně stejnými rukama (levá ruka prvního chytí levou ruku druhého a naopak; držící se ruce jsou tak překřížené). Na pokyn instruktora se snaží postavit.

Až se to všem podaří, instruktor vyzve, aby se spojily dvě dvojice, opět si všichni sednou do tureckého sedu a chytí se, tentokrát však sousedů, aby pravá ruka chytila levou ruku souseda a naopak (každý tak bude mít opět překřížené ruce) a na pokyn se zase postaví.

Až se podaří všem, tak se přes osmice a další spojování nakonec potká v kruhu celá skupina a pokusí se zvednout společně.

Chyt' prst

Materiál

- žádný

Čas

5–10 minut

Průběh

Účastníci vytvoří dvojice, stoupnou si naproti sobě. Otevrou nahoru dlaň levé ruky ve výšce prsou a ukazováček pravé ruky zapíchnou seshora těsně nad prostředek dlaně svého parťáka před sebou. Nad dlaní každého je tak ukazováček druhého.

Úkolem každého je pak na signál (tím je jakékoliv dopředu určené a účastníkům oznámené slovo řečené instruktorem, např. „hra“) chytit pravý ukazováček soupeře svojí levou rukou a naopak se jím nenechat chytit

(uhnout svým ukazováčkem nahoru dřív, než jej chytí soupeř). Za každé chycení soupeřova prstu si hráč počítá bod.

Instruktor vždy nechá účastníky připravit do výchozí pozice a po chvilce ticha řekne signální slovo. A takto znovu a znovu, dokud je potřeba.

Na konci je možné vyhodnotit, kdo má nejvíc bodů.

Metodické poznámky:

- Je možné slučovat dvojice do čtveřic s tím, že poté hráč chytá prst svého souseda po levici a naopak uhýbá ruce souseda po pravici.
- Místo výše uvedené varianty je možné vyprávět příběh: vždy, když v něm zazní dané slovo (klidně skloňované nebo jako kořen jiného slova, např. „DemoHráč“ – obsahuje kořen slova „hra“), chytá se prst. Vyžaduje větší soustředění účastníků a je naopak možné budovat napětí.