HIDEG/MELEG

„hűtéssel a folyamatok lassíthatók, melegítéssel gyorsíthatók”

A gyerekek sorban állnak, szemben a foglalkozásvezetővel.

Először megtanulnak egy rövid mozdulatsort, pl. Egyenesen állva két kezüket a magasba emelik, aztán leguggolnak, felegyenesedve terpeszállásba ugranak, törzsfordítás jobbra és balra, majd taps a fejük felett és visszaállnak az eredeti pozícióba.

Ezt a mozdulatsort néhányszor elgyakoroljuk, míg nagyjából mindenki emlékszik rá.

Ezután a foglalkozásvezető elmagyarázza, hogy „hűtéssel a folyamatok lassíthatók, melegítéssel gyorsíthatók”. A teremben 20 fok van. Végezzék el a gyerekek a mozdulatsort, úgy, mintha pl. -10 fok lenne, majd mintha +40 fok lenne. Minél melegebb van, annál gyorsabban kell mozogniuk.

A pontos hőmérséklet helyett folyamatosan is változhat az időjárás, pl. „érzem, hogy kisütött a nap, egyre melegebb lesz, lassan elolvad a hó, már levehetjük a kabátot, phű, de süt a nap, kezdünk megizzadni, most már elég, ha fürdőruha van rajtunk... stb.”

Ha jól megy a feladat, átveheti egy gyerek is az irányítást.