

TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: PEILIHARJOITUS

10 min

Tehtävän tarkoituksena on rauhoittua liikkeen kautta, keskittyä hetkeksi toisen liikkeeseen ja löytää parin kanssa tai ryhmänä yhdessä tekemisen tahti.

Psst. Ennen peiliharjoitusta voi olla hyvä purkaa energiaa kehosta fyysisemmällä tekemisellä ja säästää harjoitus esimerkiksi liikuntatunnin jälkimmäiselle puoliskolle.

TEHTÄVÄ:

Jaetaan ryhmä pareihin. Parit asettuvat seisomaan toisiaan vasten. Toinen pari aloittaa liikkujana ja toinen peilaa tämän liikkeitä. Peilattava aloittaa rauhallisesti liikuttamalla yhtä kättä haluamallaan tavalla ja peili seuraa mukana. Vähitellen liikkeeseen voi lisätä myös toista kättä, jalkoja, pään ja keskivartalon liikettä sekä eri tasoissa liikkumista. Peilattavan tulee pitää liike rauhallisena, jotta peili ehtii mukaan, sillä parin yhteisenä tehtävänä on koittaa saada liikkeestä mahdollisimman samanaikainen.

Muutaman minuutin liikkumisen jälkeen peilattava ja peili vaihtavat rooleja.

Komentoidaan lopuksi sitä, miltä peilattavana oleminen ja peilaaminen tuntui.

Psst psst. Jos peiliharjoitus parin kanssa sujui, voi ryhmä kokeilla myös kalaparviharjoitusta:

Ryhmä asettuu seisomaan kolmiomaiseen tiiviiseen parvimuotoon – ikään kuin kalaparven muodostelmaan. Kolmion kärkenä oleva ohjaa rauhallisella ja selkeällä liikkeellään koko parvea, joka pyrkii seuraamaan liikkeen mukana mahdollisimman samanaikaisesti. Kolmion kärkeä vaihdetaan minuutin tai parin välein. Onnistuuko koko ryhmän löytää yhteinen rauhallinen liike?