

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Hra s tyčemi

Umělecká



Účastníci se utkávají v hře založené na obratnosti, přičemž zastávají různé role.



Cílová skupina

Mladí lidé od 12 let

2-30 osob



Potřebný čas

30–60 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Materiály

Jedna hladká tyč (minimálně 1,2 m dlouhá) pro každého účastníka

Cíl/záměr

Cílem aktivity je procvičit si odlišení sebe sama od své postavy prostřednictvím ztvárnění role, rozvíjet pohyblivost, přítomnost a soustředěnou pozornost a prozkoumávat fyzické hranice a přechody (inspirováno technikou Michaila Čechova).

Podrobný návod

Krok 1 – Příprava

3 min

- Vytvořte kruh pomocí tyčí, jejichž konce se dotýkají.
- Účastníci stojí kolem kruhu, jeden krok od sebe, čelem dovnitř.

Krok 2 – Vysvětlíte pravidla hry s tyčemi

1 min

Provedte ukázkou spolu s jedním účastníkem.

Základní pravidla:

- Dva hráči stojí na délku tyče od sebe.
- Držte tyč svisle mezi nimi, jeden konec tyče se dotýká země.
- Jeden hráč postrčí tyč směrem k druhému, který ji chytí, než spadne, a vrátí ji zpět do středu.
- Jeden konec tyče musí zůstat po celou dobu na zemi.
- Zvyšte rychlost nebo náhle změňte směr, aby byla hra náročnější.
- Pokud tyč spadne na zem, druhý hráč získává bod.
- Vysvětlení by nemělo trvat déle než jednu minutu. Jakmile hráči vstoupí do svých rolí, můžete jim to znovu předvést.

Krok 3 – Překročení prahu – vstup do role

2–5 min

Uvedte, že kruh představuje práh mezi každodenním já člověka a rolí. První role: dítě.

Přechodový rituál:

- Udělejte krok vpřed a dejte ruku do kruhu. Představte si, že je to ruka dítěte.
- Vraťte ruku zpět – stane se opět vaší běžnou rukou. Poté opakujte s nohou a hlavou – vždy po jedné části těla.
- Až budete připraveni, vstupte celí do kruhu a nadechněte se „jako dítě“.
- Vezměte si tyč a najděte si partnera. rakci s partnery?"
- „Co pro vás znamenalo překročení prahu?"
- Dopřejte prostor pro reflexi pocitů.

Krok 4 – Hra (v rolích)

3–8 min

Účastníci hrají hru s tyčemi, přičemž zůstávají ve svých rolích.

Zavedte různé variace (např. dotýkat se tyče pouze hlavou, nohama nebo zády). Jednou nebo dvakrát vyměňte partnery.

Krok 5 – Návrat

3–5 min

Účastníci se rozloučí se svým partnerem, najdou si prostor pro sebe a položí tyč na zem.

Až jsou připraveni, překročí práh a vrátí se ke svému každodennímu já.

Z tyčí znovu vytvořte kruh.

Krok 6 – Další kola

(každé kolo trvá zhruba 8 minut)

Opakujte s různými rolemi: např. aktivistka, sportovec, politička, učitel...

Každá role začíná stejným rituálem překročení prahu.

Krok 7 – Skupinová diskuse

10 min

Použijte tyto otázky:

- „Co se změnilo ve vašem přístupu ke hře v jednotlivých rolích?"
 - „Co se změnilo ve vaší interakci s partnery?"
 - „Co pro vás znamenalo překročení prahu?"
- Dopřejte prostor pro reflexi pocitů.



Tipy pro trenéra

Tato hra má velmi otevřený konec – přizpůsobte role tak, aby vyhovovaly účelu vašeho školení.

Během jednotlivých fází hry se může lišit míra vedení, která je potřebná k tomu, aby účastníci zůstali ve své roli. Někteří mohou potřebovat neustálé připomínání, aby zůstali v roli. Vyhněte se používání hodnotících výrazů; místo toho používejte neutrální fráze jako „Spojme se s naším vnitřním dítětem“ nebo „Zůstaňme ve své roli dítěte“.

Tato hra vyžaduje pohyblivost a aktivní činnost – nejlépe funguje po rozehrání.

Pravidla můžete vysvětlit i poté, co se účastníci již vžili do role. Role dítěte však může být náročná na soustředění se na pokyny.



Komentář

Když jsme tuto aktivitu realizovali, uvědomili jsme si, že pro mnoho mladých lidí to bylo poprvé, kdy vědomě rozlišovali mezi svou vlastní osobou a postavou, kterou hrají. Toto rozlišení je zásadní jak pro kvalitu představení, tak pro jejich psychickou pohodu.



Alternativa

Pokud je počet účastníků lichý, můžete se zapojit sami nebo požádat jednu dvojici, aby vytvořila trojici.

Pro lidi s různými pohybovými možnostmi je samotná hra sekundárním cílem aktivity. Můžete ji nahradit jakoukoli jinou aktivitou, která je v rámci možností vaší skupiny. Samotný práh může být zavěšen nad účastníkem (aby např. nebránil v pohybu) nebo může být vyroben z látky.



Zdroj

Aktivita je kombinací klasického fyzického divadla a cirkusových cvičení s tyčí a technikou „překročení prahu“ od Michaila Čechova. Byla vytvořena Adamem Banachem pro účely projektu My Elections-My EU!.