

# ARTETERAPIE

## – psychomotorická terapie, psychomotorické hry

28.2.2016

### PODKLADY SEMINÁŘE

**Lektorka:** Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D., Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno; [travnikova@fsps.muni.cz](mailto:travnikova@fsps.muni.cz)

#### UVODNÍ AKTIVITY NA ROZVOJ POZORNOSTI A RYCHLÉ REAKCE

**Pošli číslo, pošli pohyb** doprava, doleva (sedíme v kruhu)

**ZIP, ZAP, ZUP + Honolulu**

**Ukazováček + dlaň** (ukazováčkem se snažím uniknout sousedovi, jehož dlaně se špičkou ukazováčku dotýkám, stiskem dlaně se naopak snažím chytit ukazováček souseda, stojícího na druhé straně)

ČLOVĚČÍ PEXESO – hráči se rozdělí do dvojic a domluví se na společném pohybu, gestu, zvuku; dva hráči si vybírají „kartičky pexesa“ a snaží se zjistit, kteří hráči patří k sobě

#### ZAHŘÍVACÍ AKTIVITY

**Honička s kolíčky na prádlo** – hamouni, na závěr, sed v kruhu a kolik mám kolíčků, tolik o sobě skupině sdělím informací..

#### NOVINOVÉ LISTY

- kreslení do vzduchu s novinami na paži / noze
- napodobování pohybu s novinami – předloha a zrcadlo
- honičky s novinami mezi dlaněmi / zády
- vrať se do domečku (noviny na zemi představují domečky, hraje hudba, hráči se volně pohybují, na signál se musí vrátit zpět na své noviny..)

#### ŽONGLOVÁNÍ S MÍČKY

- každý sám nácvik s 1 – 3 míčky (+ pod nohou, za zády...)
- dvojice stojí vedle sebe, žonglují společně 2 míčky (vyhod' – vyhod' – chyt' – chyt')

#### JOGURTOVÉ KELÍMKY

- balancování několika kelímků na těle (rameno, ruka, předloktí...) a mírný pohyb těla
- ježek – ve dvojici, jeden hráč předklon s rovnými zády, partner na něj naskládá cca 8 kelímků, ježek se zkusí pohybovat a žádný kelímek neshodit