

99 gier teatralnych dla społeczności o różnym kształcie i wielkości

In Place of War (Wielka Brytania) i Big Circle (Sri Lanka), luty 2005 r.

Tłumaczenie: Daria Sobik / Teatr Polski w Bydgoszczy

Gry teatralne w tej kolekcji pochodzą z różnych źródeł i są przeprowadzane w różnych formatach na całym świecie. Kolekcja ta została udostępniona przez In Place of War, trzyletni projekt badawczy i praktykę teatralną realizowaną na Uniwersytecie w Manchesterze (Wielka Brytania) oraz Big Circle, sieć praktyków teatru stosowanego i społecznego w Sri Lance. Projekt powstał w odpowiedzi na prośbę praktyków teatru teatralnych na Sri Lance o materiały pomocne w pracy grupowej ze społecznościami dotkniętymi tsunami 26 grudnia 2004 roku.

Gry teatralne to przyjemne i interaktywne zajęcia, które mogą pobudzić wyobraźnię, energię, aktywność i uczestnictwo. Gry mogą zapewnić bezpieczną przestrzeń do interakcji społecznych, rozwijania umiejętności osobistych i społecznych, uwalniania energii i eksploracji wyobraźni. Są też dobrą zabawą!

Kilka wskazówek dotyczących prowadzenia gier:

- Upewnij się, że rozumiesz zasady gry, zanim zaczniesz grać z grupą
- Pamiętaj o jasnych instrukcjach
- Pokaż, jak się gra, zamiast opisywać ją słowami
- Wprowadzaj grę etapami - gra powinna stopniowo budować skupienie w grupie
- Na koniec zapytaj grupę, czemu służyła gra.

1. Krzyż i krąg

Uczestnicy tworzą krąg, siedząc na krzesłach. Poproś ich o „narysowanie” prawą ręką jak największego okręgu. Teraz poproś ich o „narysowanie” lewą ręką jak największego krzyża. Po chwili poproś uczestników, aby wykonali obie czynności w tym samym czasie. Powtórz to samo dla każdej nogi. Teraz poproś uczestnika, aby prawą nogą "napisało" swoje imię. Potem poproś o „narysowanie” kółka prawą ręką, krzyżyka lewą ręką i "podpisanie" swojego imienia prawą nogą w tym samym czasie. Można też spróbować innych kombinacji.

2. Sałatka owocowa

Wszyscy siadają w kręgu. Zdecydujcie, z jakich owoców ma powstać nasza sałatka owocowa. Na przykład: banan, mango, ananas. Każda osoba w kręgu woła owoce w kolejności. Po przypisaniu każdej osobie nazwy jednego owocu upewnij się, że wszyscy pamiętają o swoich owocach, nazywając każdy owoc i prosząc o podniesienie ręki. Prowadzący grę staje w środku kręgu. Teraz musimy wymieszać owoce. Kiedy prowadzący wywoła konkretny owoc, osoby, które reprezentują dany owoc, muszą zamienić się krzesłami. W tym czasie osoba w środku próbuje usiąść na wolnym krześle. Ktoś nowy

siada na środku. Teraz ta nowa osoba wywołuje owoc i gra toczy się dalej. Osoba pośrodku może wywoływać dwa lub trzy owoce naraz. Jeśli osoba prowadząca zawoła "sałatka owocowa", wszyscy zamieniają się krzesłami. Jeśli jest mniej niż 20 uczestników powinny być trzy owoce; mniej niż 10 - dwa owoce. Jeśli nie ma krzeseł i ludzie siedzą na podłodze lub stoją, na zawołanie owocu należy powinienn być wyznaczony cel, np. dotknięcie drzwi, bieg do drzewa, itp. Ostatnia osoba, która wróciła, idzie na środek, aby wywołać następny owoc.

3. Słońce

Wariacja na temat "Sałatki owocowej". Wszyscy siadają na krzesłach w kręgu, w środku stoi ochotnik. Ochotnik myśli o czymś, co łączy niektóre osoby w grupie, np. osoby ubrane w białe koszule, i mówi: "słońce świeci na ludzi w białych koszulach", a wszystkie osoby w białych koszulach zamieniają się miejscami. W międzyczasie osoba siedząca pośrodku próbuje zająć wolne miejsce w kręgu. Następna osoba wymyśla coś nowego, na przykład: "słońce świeci na ludzi z krótkimi włosami", i tak dalej. Wspólne cechy charakterystyczne to: noszenie czarnych butów, noszenie czerwonych koszul, pochodzenie z małego miasteczka, wiek powyżej dwudziestu lat itp. Ta gra pozwoli Ci uzyskać podstawowe informacji o grupie.

4. Wspólne i niecodzienne

Utwórzcie pary siedzące lub stojące naprzeciwko siebie. Każda osoba prowadzi rozmowę, podczas której wyszukują rzeczy i cechy wspólne dla obu i które są dla nich niepospolite. Określ liczbę cech, np. na przykład od 3 do 5, w zależności od wielkości grupy. Zaczniście w parach, a następnie połączcie się w pary (tak, aby grupa liczyła 4 osoby), a następnie odkryjcie coś niecodziennego/wspólnego dla grupy, co nie zostało jeszcze odkryte. Na koniec zrób to na dwie połowy - a drużyna przeciwna ma za zadanie odgadnąć, co łączy wszystkie osoby z drugiej drużyny. W czasie trwania quizu jedynymi odpowiedziami grupy, która zna odpowiedź, powinny być "tak" lub "nie". Każda drużyna ma dziesięć szans na odgadnięcie odpowiedzi.

5. Stop - do przodu - do tyłu

Zagrajcie w tę grę w parach. Jedna osoba jest instruktorem, a druga wykonuje polecenia z zamkniętymi oczami. Instruktor powinien prowadzić drugą osobę tylko trzema poleceniami - do przodu, do tyłu, stop. Celem jest poprowadzenie drugiej osoby dookoła bez zderzenia się z innymi. Teraz zamieńcie się rolami i powtórzcie spacer. Gdy już to zrobisz, spróbuj wykonać polecenie odwrotnie do instrukcji. Zatrzymaj się, gdy jest polecenie "idź", a ruszaj, gdy jest polecenie "stój". Grę można powtórzyć z otwartymi oczami jako cała grupa. Osoba prowadząca poleca instrukcje najpierw w prawidłowy sposób, a następnie uczestnicy muszą wykonać je w odwrotny sposób.

6. Trzy koła

Powyższą grę można przeprowadzić, zastępując polecenia słowne dotykiem. Osoba zamykająca oczy i wykonująca polecenia to trójkołowiec, a osoba wydająca polecenia to kierowca. Dotyk w środkowej części pleców między ramionami wskazuje, że należy jechać do przodu, dotknięcie prawego ramienia oznacza skręt w prawo, dotknięcie lewego ramienia oznacza skręt w lewo, a dotknięcie głowy - cofanie. Jeśli ręka przestanie dotykać osoby - trójkołowca, oznacza to, że trójkołowiec musi się zatrzymać. W trakcie zabawy przez pewien czas i gdy zdarzy się wiele wypadków, można dodać instrukcję, że jeśli ręka dotknie uszu, trójkołowiec wydaje dźwięk klaksonu.

7. Opiekun kluczy

Usiądźcie w kręgu. W środku siedzi ochotnik z zawiązanymi oczami. Połóż pęk kluczy przed tą osobą. Teraz każdy w kręgu może próbować zabrać klucze. Zadanie polega na zabraniu kluczy z powrotem do kręgu bez wiedzy opiekuna. Jeśli posiadacz kluczy wskaże na osobę, która się zbliża, osoba ta wraca, a ktoś inny podejmuje próbę.

8. Dotykanie się plecami

Wszyscy chodzą swobodnie po sali. Prowadzący wyjaśnia, że na polecenie każda osoba musi zatrzymać się i dotknąć swoimi plecami pleców innej osoby. Następnie uczestnicy są proszeni o ponowny spacer. Po chwili prowadzący prosi, aby uczestnicy zatrzymali się i dotknęli plecami dwóch różnych pleców w tym samym czasie. Po chwili uczestnicy wracają do swobodnego spaceru. Na koniec należy zatrzymać się i dotknąć trzech różnych pleców w tym samym czasie. Ćwiczenie od teraz staje się dużym wyzwaniem.

9. Dotykanie ziemi

Utwórz pary. Powinny one występować razem jako tandemy. Powiedz: "dotknij ziemi za pomocą dwóch nóg i jednej ręki", „dotknij ziemi trzema nogami i trzema rękami" itd. W każdej kombinacji na podłodze pomiędzy parami powinny znajdować się tylko części ciała wspomnianego przez prowadzącego. Pomyśl o trudnych wariantach i sprawdź, jak radzi sobie grupa. Nie można korzystać z pomocy innych przedmiotów. Ćwiczenie powinno stopniowo stawać się coraz trudniejsze. Na przykład: "Cztery ręce" - pary wykonują stanie na rękach. „Nie ma rąk, nie ma nóg!" - to może być ostatnie polecenie.

10. Tworzenie obrazu

Podziel grupę na małe zespoły po 6-10 osób, w zależności od wielkości grupy. Zaproponuj grupom obrazki do stworzenia z ich ciał, na przykład: koło, trójkąt, kwadrat, piłkę nożną, widelec, talerz ryżu, słonia itp. Poleć im, aby tworzyli jeden obrazek, a następnie niech spróbują tworzyć jeden obraz po drugim, przechodząc od obrazów prostych do złożonych. Każdy uczestnik zespołu musi być częścią tego obrazu. Przyznaj jeden punkt za szybkość wykonania zadania i jeden punkt za atrakcyjność obrazu. Ta gra może być przeprowadzona po grze w chodzenie po pokoju w której zadaniem uczestników jest jak najszybsze dobranie się w grupy o określonej liczbie osób. Ostatnim poleceniem może być stworzenie grup liczących np. po 6 osób, następnie grupy te stają się zespołami pokazującymi ćwiczenia z budowania obrazów.

11. Pstryk pstryk pstryk

Wszyscy siadają na ziemi w kole (w miarę możliwości ze skrzyżowanymi nogami). Wywołaj numery, zaczynając od 1 do ostatniego. Każda osoba powinna zapamiętać swój numer. Każda osoba zaczyna proponuje rytmiczną czynność, np. klepanie prawego uda prawą ręką, klepanie lewą ręką lewego uda, pstrykanie palcami prawej ręki w powietrzu - wypowiadając swój numer. Następnie kolejna osoba powtarza gest poprzedniej i proponuje swój gest. Należy pamiętać, że wszystkie te czynności muszą być wykonywane rytmicznie. Zamiast numerów można użyć imion osób.

12. Podaj puls

Utwórzcie krąg na stojąco lub siedząco, wszyscy trzymają się za ręce. Osoba prowadząca delikatnie ścisną dłoń osoby po prawej stronie. Gdy tylko ręka tej osoby zostanie ściśnięta, ścisną ona rękę następnej osoby, wykonując tzw. prąd energii. Tak dzieje się do momentu, aż puls powróci do osoby prowadzącej. Zobacz, jak szybko przepłynął w grupie. Następnie osoba prowadząca może wyjść z kręgu i odmierzać czas przesyłania impulsu. Można wyznaczyć określony czas na przejście impulsu jedną

rundę. Dla lepszej koncentracji można spróbować przeprowadzić tę zabawę z zamkniętymi oczami. W przypadku zabawy z dziećmi pierwszą osobę można nazwać "włącznikiem światła", a ostatnią "żarówką". Celem jest zapalenie żarówki w jak najkrótszym czasie.

13. Klask!

Utwórzcie koło, w którym wszyscy stoją lub siedzą. Jedna osoba odwraca się w prawą stronę i pokazuje klaśnięcie osobie po prawej stronie. Ta osoba w tym samym czasie klaszcze i przekazuje klaśnięcie następnej osobie. Każda osoba klaszcze dwa razy - raz, aby odebrać i raz, aby przekazać. Klaskanie jest przekazywane dookoła. Gdy ćwiczenie jest wykonane prawidłowo, powinno to brzmieć jak ciągły aplauz.

14. West Side Story

Utwórzcie dwie grupy i ustawcie je naprzeciwko siebie. Jest to gra rytmiczna inspirowana melodią z musicalu West Side Story. Brzmi ona: la la la, la la la, lá, lá, lá; la la la, la la la, lá, lá, lá. Zadanie polega na klaskaniu dłońmi i tupaniu nogami w rytm tej melodii, czyli: klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie, klaśnięcie – w sumie jest to 6 klaśnięć rąk i trzy uderzenia stopami. Tupanie nogami jest dwa razy dłuższe od klaskania rękami - tak więc klap, klap, klap; klap, klap, klap; tup, tup, tup. Ćwiczenie można przeprowadzić jako "rundę" z udziałem dwóch zespołów. Kiedy jedna grupa robi swoje trzy tupania, druga grupa kończy swoje klaśnięcia. Na początku należy to robić w dwóch równoległych rzędach, a następnie poprosić każdą z grup, aby podeszła do drugiej, przeszła się po sali i wróciła do swojej grupy, zachowując rytm. Zadanie można dostosować do piosenek lub rytmów, z którymi grupa jest bardziej zaznajomiona.

15. Olbrzym - krasnoludek - magik

Uzgodnijcie znaki i dźwięki, które symbolizują olbrzyma, krasnoludka i magika. Zasady są takie, że olbrzym pokonuje krasnoludka, krasnoludek pokonuje magika, a magik pokonuje olbrzyma. Podziel grupę na dwa zespoły, każdy z nich udaje się na przeciwległe strony sali. Każda z grup wybiera jedną z trzech postaci, tak, by inna grupa nie mogła usłyszeć decyzji dotyczącej wybranej postaci. Następnie obie grupy ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie na środku sali. Pomiędzy nimi powinno być pusta przestrzeń na odległość około pięć kroków. Kiedy prowadzący daje sygnał "start", każda z grup liczy na głos "1, 2, 3", robiąc trzy kroki do siebie. Zatrzymują się po trzech krokach i machając rękami na boki, wołają trzykrotnie: "Olbrzym-krasnoludek-magik!". Na koniec wszyscy wykonują wybraną wcześniej czynność – krasnala, magika lub olbrzyma. Członkowie grupy, która pokona przeciwnika, mogą wybrać jedną osobę z pokonanej drużyny i zabrać ją do swojej grupy. Pokonana drużyna powinna wrócić do swojej ściany, zanim zostanie złapana. Jeśli obie grupy przedstawiają ten sam obrazek, to wszyscy wracają do swoich ścian zgięci w pół i mamroczący. Powtarzaj grę, aż jedna grupa będzie o wiele liczniejsza niż druga. W tę samą grę można zagrać z królikiem, ścianą i myśliwym. Królik może przeskoczyć ścianę, a myśliwy może zastrzelić królika.

16. Okruchy i oponki

Podziel grupę na dwie części i poproś o ustawienie się na dwóch przeciwległych krańcach sali. Jedna grupa będzie okruszkami, a druga grupa oponkami. Jeśli prowadzący krzyknie "okruszki", grupa okruszków musi złapać oponki. Jeśli prowadzący krzyknie "oponki", oponki muszą złapać okruszki. Jeśli dotknie cię członek przeciwnej drużyny, musisz do niej dołączyć. Prowadzący tworzy napięcie w grupie poprzez przeciąganie pierwszej litery nazwy grupy, czyli "O", która jest wspólna dla okruszków i oponek. Możecie zmieniać nazwy tak, by pasowały do grupy.

17. Złap koszulkę

Dwie drużyny ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie w pewnej odległości z koszulką (lub szmatą) umieszczoną na środku (lub trzymaną przez osobę prowadzącą). Członkowie każdej drużyny odliczają numer od 1 do ostatniego. Muszą zapamiętać swój numer. Gdy prowadzący wywoła numer, zadaniem każdej osoby z dwóch grup mających ten sam numer, jest dostać się na środek i zabrać koszulkę do swojej grupy, zanim zabierze ją druga osoba. Jedna osoba może dotknąć drugiej tylko wtedy, gdy druga osoba ma koszulkę w ręku. Jeśli jedna osoba przyniesie koszulkę do swojej drużyny, to ta drużyna otrzymuje jeden punkt. Jeśli osoba niosąca koszulkę zostanie dotknięta przez drugą osobę, zanim dotrze do domu, drużyna przeciwna otrzymuje punkt.

17. Polowanie na niedźwiedzia

Jeden ochotnik zostaje niedźwiedziem i wychodzi z sali. Pozostali są drwalami i mogą być zajęci robieniem różnych rzeczy. Kiedy niedźwiedź wejdzie do sali i zacznie głośno ryczeć, wszyscy zastygają w pozycji, w jakiej się znajdują, i nieruchomieją (ale nie zamykają oczu). Zadaniem niedźwiedzia jest sprawić, by ludzie poruszyli się lub roześmiali bez dotykania ich. Jeśli ktoś się poruszy lub roześmieje to staje się ofiarą niedźwiedzia i zostaje zamieniony w niedźwiedzia. Po krótkim czasie niedźwiedzie i ci, którzy zostali przemienieni w niedźwiedzie, wracają do lasu. Drwale znów zaczynają się ruszać, aż niedźwiedzie wchodzą i zaczynają od nowa. Gra kończy się, gdy prawie wszyscy zostaną zamienieni w niedźwiedzie.

18. Powolny wyścig

Ustaw wszystkich w rzędzie. Zorganizuj wyścig na drugi koniec sali. Osoba, która dobiegnie ostatnia wygrywa wyścig. Pamiętaj, że każdy musi być w ciągłym ruchu, a ruchy muszą być duże i wyraźne, tak jakby każdy brał udział w prawdziwym wyścigu.

19. Wyspy

Potrzebne są duże arkusze papieru (gazety) rozłożone na ziemi - to wyspy. Poproś każdego, aby stanął na dowolnej wyspie. Kiedy prowadzący powie "start", wszyscy muszą opuścić wyspę i pływać dookoła, omijając wyspy. Kiedy prowadzący krzyknie "rekiny", wszyscy muszą wskoczyć na wyspy. Jeśli części ich ciał dotykają ziemi, rekiny mogą je zjeść! Stopniowo zabieraj kartki papieru, tak aby grupa wypracowała sposób, w który wszyscy mogą być bezpieczni na mniejszych wyspach.

20. Złodziej kamieni

Każda osoba dostaje kamień i trzyma go na dłoni (nie zaciskając jej). Następnie każdy musi położyć rękę za plecami (otwartą). Zadanie polega na chodzeniu po sali i próbie zachowania swojego kamienia, zebranie jak najwięcej kamieni od innych i położenie ich na otwartej dłoni za plecami.

21. Babcine kroki

Jedna osoba stoi przodem do ściany (babcia), tyłem do reszty grupy. Pozostałe osoby stoją przy przeciwległej ścianie, twarzą do babci. Zadanie polega na tym, aby iść do przodu i dotknąć pleców babci. Nie jest to takie proste, bo jeśli babcia odwróci się do tyłu i zobaczy, że ktoś się porusza, woła imiona tych osób, a one muszą wrócić do miejsca, w którym zaczęli. Ten, komu uda się dotknąć pleców babci, dostaje szansę zagrania babci.

22. Dotykanie przedmiotów

Wszyscy tworzą jak najmniejszy krąg na środku sali. Prowadzący podaje listę prostych czynności do wykonania (np. dotknij jednego krzesła, jednej ściany, dwóch okien, uściśnij dłoń, przywitaj się ze

wszystkimi w sali itp.) Na polecenie każdy wykonuje listę zadań i jak najszybciej wraca do kręgu. Stopniowo prowadzący tworzy bardziej skomplikowaną listę zadań.

23. Mój rodzaj muzyki

Poproś każdą osobę w sali o wygenerowanie rytmu lub dźwięku melodii. Wybierz jedną osobę jako dyrygenta, który będzie słuchał dźwięków. Teraz dyrygent gestem ręki lub za pomocą batuty prosi każdą osobę, aby wydobyła odpowiadający jej rytm lub dźwięk. Należy zachować ciszę, gdy dyrygent nie wymaga konkretnego dźwięku. Dyrygent tworzy utwór muzyczny według własnego upodobania. Każdy może wcielić się w rolę dyrygenta.

24. Węzły

Utwórz grupy po ok. 12 osób w każdej (na początek może to być ok. 6-8 osób) i poproś je, aby stanęły w kręgach. Poproś każdą osobę, aby chwyciła prawą ręką osoby stojącej naprzeciwko siebie prawą ręką. Teraz lewą ręką powinni trzymać lewą rękę innej osoby. Poproś, aby grupy rozwiązały swoje węzły, nie puszczać rąk.

25. Znajdź miejsce

Wszyscy poruszają się dookoła. Zatrzymaj ich. Każdy wybiera miejsce lub przedmiot w pokoju. Zamykają oczy i na komendę podchodzą do tego miejsca lub dotykają wybranego przedmiotu. Na koniec przeanalizuj, jak daleko każdy z nich znajduje się od wybranego przez nich przedmiotu.

26. Spacer zaufania

Utwórz pary "A" i "B". "B" zamyka oczy (i pozostaje z zamkniętymi przez cały czas), wyciąga jedną rękę przed siebie, a drugą trzyma za plecami. „A” trzyma dłoń „B” i prowadzi go lub ją przez pomieszczenie. Po pewnym czasie wędrowniki wracają wracają do miejsca, z którego wyruszyli, i zamieniają się rolami. „A” i „B” wybierają dźwięk dla siebie i mówią go do siebie nawzajem. Teraz należy wykonać powyższe ćwiczenie polegające na prowadzeniu dźwiękiem. Osoba z zamkniętymi oczami porusza się w kierunku dźwięku i zatrzymuje się, gdy dźwięk się zatrzyma. Po pewnym czasie wróćcie do miejsca, w którym zaczęliście i zamieńcie się rolami. Aby utrudnić ćwiczenie, prowadzący może poprosić osobę wydającą dźwięk, aby przestała i przesunęła się w inne miejsce w sali, a następnie zaczęła z powrotem wydawać dźwięk – niech sprawdzi, czy jego partner potrafi go znaleźć.

27. Zidentyfikuj dźwięk

Utwórzcie koło, trzymając się za ręce. Każda osoba wydaje dźwięk. Teraz posłuchajcie i zapoznajcie się z dźwiękami wydawanymi przez osoby stojące po waszej prawej i lewej stronie. Wszyscy poruszają się swobodnie po sali. Poproś wszystkich, aby zamknęli oczy i odtworzyli swoje dźwięki. Kierując się dźwiękami, ponownie utwórzcie koło.

28. Uścisk niewidomych

Poproś uczestników, aby dobrali się w pary. Następnie niech poruszają się losowo po sali bez partnera. Zatrzymaj wszystkich. Każda osoba odwraca się w stronę swojego partnera, który może być w dowolnym miejscu w sali. Wyciągnij ręce, aby sięgnąć partnera. Wszyscy zamykają oczy. Teraz każdy stara się podejść do swojego partnera i przytulić go z zamkniętymi oczami.

29. Uścisk dłoni

Ustawcie się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Każda osoba podaje rękę osobie stojącej przed nią i zatrzymuje uścisk dłoni. Wszyscy zamykają oczy i trzymając ręce w tej pozycji, wykonują trzy kroki do tyłu. Na komendę, z wciąż zamkniętymi oczami wykonują trzy kroki do przodu i ponawiają uścisk dłoni. Otwórzcie oczy i przeanalizujcie, jak wam poszło.

30. Bomby i tarcze

Poproś uczestników, aby każdy przeszedł się po sali i wybrał jedną osobę, nie informując jej o tym, że została wybrana. Jest to osoba "A". Poproś grupę, aby poruszała się po sali, zachowując jak największy dystans od osoby "A". Następnie wybierz inną osobę jako osobę "B" i poruszaj się po sali, trzymając się jak najbliżej względem osoby "B". Teraz poproś wszystkich, aby założyli, że osoba "A" jest bombą, a "B" tarczą, która może ochronić ich przed bombą. „B” jest tarczą, która może ochronić ich przed bombą. Ich zadaniem jest poruszanie się jak najdalej od osoby "A" i upewnić się, że ich tarcza jest między nimi a bombą przez cały czas. Zatrzymaj grę w dowolnym momencie i sprawdź, jak radzą sobie poszczególne osoby. Zapytaj, co czuli uczestnicy w trakcie gry. Głównym tematem tej gry jest pojęcie strachu i poczucia bezpieczeństwa. Metafory użyte w tej grze powinny być dostosowane w zależności od sytuacji.

31. Gra w buty

Każdy siada w kole z butem w ręku. Melodia piosenki to piosenka krasnoludków z filmu "Królewna Śnieżka i siedmiu krasnoludków". Piosenka jest śpiewana, a w trakcie śpiewania uczestnicy podają trzymany w ręku but dookoła koła w rytm muzyki. Zaczynają od nauki rytmu. Wszyscy wypowiadają słowa: "pass, pass, dummy, dummy, pass". Teraz uczą się podawać but w tym rytmie:

"Pass" - podaj but do sąsiada z lewej strony.

"Pass" - podanie buta do sąsiada z lewej strony.

"Dummy, dummy" - stuknij butem w lewo przed sąsiadem, a następnie stuknij go w prawo.

"Pass" - podaj but do sąsiada z lewej strony.

Gdy rytm jest już znany, można włączyć piosenkę ze słowami do tej czynności.

"Hej, ho" - podaj but do sąsiada z lewej strony.

"Hej, ho" - podaj but do sąsiada z lewej strony.

"Do pracy" - stuknij butem w lewo przed sąsiadem, a następnie stuknij go w prawo.

"By się szło"- stuknij butem w prawo przed sąsiadem i zabierz go.

"Z łopata, kilofem i świeczką" - podaj but sąsiadowi z lewej strony.

"Hej ho" - stuknij butem w lewą stronę przed sąsiadem i wykonaj pozorowane podanie.

"Hej ho" - stuknięcie butem w prawo przed sąsiadem i odebranie go.

"Hej ho" - podanie buta do sąsiada z lewej strony.

32. Odliczanie z dreszczykiem

Ustawcie się w dużym kole. W tym samym rytmie wszyscy potrząsają prawą nogą dziesięć razy licząc głośno 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1, następnie to samo robią z lewą nogą, prawą ręką i lewą ręką. Następnie

potrząsają prawą nogą dziewięć razy, licząc na głos 9,8,7,6,5,4,3,2,1 i postępują według tego samego schematu, aż do momentu, gdy skończymy na jednym potrząśnięciu każdą nogą i ręką.

33. Tap tap tap

Wszyscy tworzą koło i kładą się na brzuchu. Każda z osób przekłada prawą rękę nad lewą ręką drugiej osoby. Teraz jedna osoba zaczyna stukać w podłogę, a stukanie rozchodzi się dookoła. Aby utrudnić grę można zadanie wykonać w taki sposób, że jeśli ktoś stuknie dwa razy, to zmienia się kierunek.

34. Podawanie piłki

Wszyscy stają w kole i liczą od 1 do ostatniego, zapamiętując swój numer. Osoba numer 1 otrzymuje piłkę. Wszyscy poruszają się po sali. Teraz nr 2 krzyczy "dwa" i piłka zostaje podana do nr 2. Nr 3 krzyczy "trzy", a nr 2 podaje piłkę do nr 3. To trwa do ostatniej osoby, która otrzyma piłkę. Przez cały czas grupa porusza się po sali. Jeśli ktoś upuści piłkę, musi zaczynać od początku. Gdy dojdziecie do ostatniej osoby, zacznijcie schemat na odwrót - odejmując od swojej liczby po "1" i wracając do osoby numer 1 w ten sam sposób.

35. Budzik

Utwórzcie koło, w którym wszyscy trzymają się za ręce. Przerwijcie krąg w jednym punkcie i obróćcie grupę w taki sposób, aby utworzyć spiralę. Wszyscy kucną na ziemi, trzymając ręce. Zaczynając od zewnętrznego rogu, każdy po kolei słyszy tykanie zegara - "Tik-tak". Gdy tykanie dotrze do ostatniej osoby w środku spirali, wszyscy wyskakują w powietrze, aby wszcząć alarm.

36. Śmiejąca się stonoga

Gra odpowiednia tuż po obfitym posiłku. Jedna osoba kładzie się na plecach. Następna osoba kładzie się w poprzek, z głową na brzuchu pierwszej osoby. Trzecia osoba leży w poprzek, z głową na brzuchu drugiej osoby. Kontynuuj, aż wszyscy ułożą się w ten wzór. Następnie pierwsza osoba wydaje dźwięk "Ha", druga osoba wydaje dwa dźwięki ("Ha...ha"), a trzecia trzy ("Ha...ha...ha") i tak dalej. Jeśli ktoś się roześmieje, zacznijcie od początku. Możecie to zrobić z odgłosem beknięcia, jeśli chcecie!

37. Liczenie i klaskanie

Utwórzcie koło. Ustalcie liczbę, do której będziecie liczyć, np. do 50. Teraz moderator wywołuje losowo wybraną liczbę z przedziału od 2 do 10, na przykład 5. Teraz zaczynając losowo z dowolnego miejsca grupa zaczyna liczyć do 50, ale liczba 5 oraz wielokrotności 5 nie wypowiadają liczby, lecz klaszczą raz (wtedy przy 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50 nie wypowiadamy liczby, ale klaszczemy). Jeśli osoba która powinna klaskać, nie klaszcze lub nie wymawia liczby, grupa musi zacząć od nowa, z dowolnego miejsca w kole.

38. Wylizanka

Grupa spaceruje w przestrzeni. Celem tej gry jest to, aby bez żadnych wskazówek uczestnicy policzyli od 1 do 10. Każdy może zacząć i każdy może powiedzieć następną liczbę. Jeśli jednak dwie osoby wypowiedzą jedną liczbę w tym samym czasie, należy zacząć od nowa.

39. Grupowanie

Uczestnicy stają w przypadkowych miejscach lub poruszają się po sali. Moderator wykrzykuje liczbę, a grupa powinna jak najszybciej utworzyć zespoły z taką liczbą członków w zespole. Po ukończeniu zadania uczestnicy ponownie poruszają się po sali. W ramach rozszerzenia tego ćwiczenia można poprosić grupę o uformowanie przedmiotów. Na przykład 3 koła, lub bardziej skomplikowane: 1 koło i 2 kwadraty.

40. Uwierz swoim uszom

Utwórz małe grupy po 6-10 osób stojących w kręgu. Wyciągnij prawą rękę w bok na wysokości ramion, z otwartą dłonią w kierunku osoby po prawej stronie. Teraz obróć głowę w kierunku lewej osoby i zbliż nos jak najbliżej do otwartej dłoni osoby po lewej stronie. Teraz spróbujcie poruszać się po sali. Wszyscy podążają za nim, oczywiście trzymając nosy jak najbliżej dłoni osoby stojącej z przodu.

41. Klaskanie dla jedności

Wszyscy siedzą lub stoją w kręgu. Ręce trzymajcie przed sobą w pozycji do klaskania. Celem tej zabawy jest to, aby bez żadnego prowadzącego i w całkowitej ciszy wszyscy klasnęli w tym samym czasie. Powtarzaj ćwiczenie aż wam się powiedzie.

42. Wykrzycz zdanie

Podziel grupę na dwa zespoły. Każdy zespół wybiera jedno zdanie składające się z nie więcej niż 7 słów, które będą wielokrotnie głośno wymawiać przed drugą drużyną. Gdy obie drużyny wybiorą już swoje zdanie, poproś je, aby stanęły w rzędzie naprzeciwko siebie. Na sygnał obie drużyny jednocześnie wykrzykują na głos zdanie, na które się zgodziły. Teraz poproś każdą drużynę, aby odgadła, jakie zdanie wypowiedziała druga drużyna. Powtórzcie to samo z innymi zdaniami. Poproś każdą grupę o ponowne odgadnięcie zdania. Zapytaj, czy łatwiej czy trudniej było zgadywać w drugiej rundzie.

43. Magiczna mysz

Poproś o zgłoszenie się dwóch ochotników. Poproś pozostałych uczestników, aby podzielili się na grupy po 4 lub 5 osób i złączyli ręce w linii prostej. Teraz wszystkie te małe linie składające się z 4 lub 5 osób powinny utworzyć duże koło, w którym każda linia będzie zwrócona plecami do drugiej linii. Jeden z ochotników będzie kotem, a drugi myszą. Celem kota jest złapanie myszy. Mysz będzie uciekać, aby ratować swoje życie, a jeśli zostanie złapana, zamieni się w kota. Teraz małe linie mogą pomagać myszce lub kotu, jak chcą, ale nie mogą puścić swoich rąk. Jeśli mysz złapie za rękę osobę na jednym końcu małej linii, to osoba na przeciwnym końcu tej samej zamieni się w mysz, a kot będzie musiał złapać nową mysz.

44. Pięć gestów

Poproś wybraną osobę o zaprezentowanie określonego gestu wraz z odpowiadającym mu dźwiękiem. Poproś resztę grupy o zapamiętanie go i powtórzenie. Będzie to gest numer 1. Teraz poproś o cztery kolejne gesty i poproś grupę o zapamiętanie ich w kolejności zgodnej z przedstawioną liczbą. Teraz prowadzący prosi wszystkich o poruszanie się po sali i gdy tylko zostanie wykrzyczana liczba, grupa musi zaprezentować przypisany liczbie gest i dźwięk. Spróbujcie teraz wykonać dwie kombinacje naraz, następnie trzy kombinacje; cztery kombinacje; pięć kombinacji.

45. Cel

Podziel grupę na dwa zespoły. Poproś każdą drużynę, aby w tajemnicy wybrała pięć osób z drużyny z drużyny przeciwnej, które będą ich celem. Gdy to zrobią, obie drużyny stają naprzeciwko siebie i jedna osoba z każdej drużyny występuje do przodu. Drużyny decydują, w jakiej kolejności wysłać swoich uczestników. Jeśli osoba, która wystąpi, nie jest z listy docelowej, wówczas pokazywany jest ustalony wcześniej gest i osoba ta wraca do swojej grupy. Jeśli osoba, która wystąpiła, znajduje się na liście celów, drużyna strzela do tej osoby. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zestrzeli pięć celów. Wykorzystaj te same zasady gry, ale zamieniaj słowa i postawy w grze na różne kreatywne sposoby.

46. Dom dla kóz

Podziel grupę na trzyosobowe zespoły, w których jeden ochotnik jest wolny. Dwie osoby z każdego trzyosobowego zespołu łączą dłonie wysoko nad głowami, tworząc domek. Ochotnik, staje się kozą i chowa się pod tym domkiem kucając. Kiedy prowadzący krzyczy "domek", wszyscy, którzy tworzą domki powinny zmienić swoje pozycje i zmienić domki nad osobami, które pełnią rolę kozy. Ochotnik, który był wolny, stara się zająć pozycję domku, pozostawiając inną osobę wolną. Jeśli zostanie wykrzyczane "koza", to domki pozostają w miejscu i tylko te osoby, które przedstawiają kozy, powinny zmienić pozycję. Jeśli zostanie wykrzyczane "trzęsienie ziemi", wszystkie domki przedstawiające kozy i domki zmieniają się.

47. Kolorowe piłki

Potrzebne są dwie lub trzy piłki w różnych kolorach. Wszyscy stają w kręgu. Ktoś zaczyna, wymienia imię partnera i zapamiętuje jego/jej imię, następnie ta osoba wymienia imię kolejnego partnera i tak dalej. Teraz mamy sekwencję imion z początkiem i końcem. Zaczynajcie podawać piłkę od początku do końca w kolejności zgodnej z sekwencją. Po krótkiej chwili podaj drugą piłkę, a po kolejnej krótkiej chwili trzecią. Wszystkie dwie lub trzy piłki muszą przejść przez każdą osobę od początku do końca. Spróbujcie tego, poruszając się po sali.

48. Do widzenia

Celem jest uściśnięcie dłoni każdej osoby w sali i pożegnanie się z nią. Warunkiem jest jednak to, że każdy musi trzymać rękę innej osoby przez cały czas.

49. Żółte jajko

Wszyscy chodzą po sali z założonymi rękami i zamkniętymi oczami. Lider grupy dotyka kogoś po plecach, a ta osoba staje się Żółtym Jajem. Jeśli ktoś wpadnie na inną osobę, musi po cichu powiedzieć: "Żółte Jajko?". Jeśli ta osoba jest Żółtym Jajem - nie odpowiada, a osoba, która pytała, przykleja się do niej. Jeśli osoba nie jest Żółtym Jajem, odpowiada "nie" i osoba ta przechodzi dalej. Po przyklejeniu się do Żółtego Jaja, ty również stajesz się Żółtym Jajem i kolejne osoby mogą się do Ciebie przyklejać. Gra kończy się, gdy wszyscy razem utkną na środku.

50. Podaj piłkę

Poproś ochotnika, który stanie pośrodku z zamkniętymi oczami, podczas gdy reszta grupy będzie stała w kole. Piłka musi być podawana dookoła, a osoba w środku co jakiś czas klaszcze w dłonie. Osoba w środku, prosi osobę, w której rękach w momencie klaśnięcia znalazła się piłka, aby weszła do koła i wykonała jakieś zadanie. Osoba, która wykonała zadanie, bierze piłkę, zamyka oczy i gra toczy się dalej.

51. Formowanie figur

Wszyscy chodzą po sali. Prowadzący wykrzykuje różne figury, które grupa musi wykonać w mniejszych grupach. Zachęć uczestników do innowacyjności w i dodawania dźwięków do form, aby je ożywić. Na przykład: "Uformuj jedną palmę, parasol i deszcz", "kota, mysz i psa" itd. Spróbuj połączyć każdą z form w jakiś sposób, np. poproś grupę kotów, aby gonili grupę myszy, a grupę psów, aby gonili grupę kotów.

52. Wyścig krzesel

Odbywa się w dwóch grupach. Każda grupa ma około 4 lub 5 krzesel i ustawia się w rzędzie

naprzeciwko drugiej grupy na jednym końcu sali. Poproś każdego z członków grupy, aby stanął na krzesłach. Krzesel powinno być o jedno lub dwa mniej niż liczba osób w każdej grupie, tak aby wszyscy byli ciasno poustawiani na krzesłach. Celem gry jest przeniesienie linii krzesel wraz z grupą na drugi

koniec sali, tak aby nikt nie dotykał ziemi. Grupa, która pierwsza dotrze na koniec sali pierwsza wygrywa wyścig.

53. Papier samoprzylepny

Grę rozpocznijcie w parach. Każda para powinna mieć kartkę papieru, która będzie służyć jako papier samoprzylepny. Jedna osoba z pary przykleja papier do swojego partnera i i przyczepia się do niego. Gdy wszyscy już to zrobią, poproś ich, aby przeszli się po sali. To samo zróbcie w grupach trzy- lub czteroosobowych, a nawet w dwóch grupach. Tę samą zabawę można przeprowadzić w kręgu. Poproś ochotnika, aby wszedł do środka koła. Poproś inną osobę, aby weszła do środka i przykleiła się do pierwszej z nich za pomocą papieru samoprzylepnego. Po kolei wszyscy wchodzi do środka i tworzą duży obraz. Możesz wprowadzić do obrazu ruch i dźwięk.

54. Za zasłonami

Podziel uczestników na dwie grupy. Poproś grupy, aby usiadły naprzeciwko siebie. Dwie osoby trzymają welon (lub tkaninę) w taki sposób, aby żadna osoba z jednej grupy nie mogła widzieć nikogo z drugiej grupy (zasłona nie powinna być przezroczysta). Każda grupa powinna wybrać jedną osobę, która usiadzie jak najbliżej zasłony, przodem do grupy przeciwnej. W ten sposób dwie wybrane osoby są oddzielone zasłoną. Gdy prowadzący policzy do trzech, uczestnicy odgadują, przed kim stoją zanim zasłona zostanie opuszczona. Grupa, której wybrana osoba odgadnie prawidłowo odgadnie, otrzymuje punkt. Przed rozpoczęciem liczenia można skonsultować się z członkami grupy.

55. Kto prowadzi?

Wszyscy stają w kręgu. Poproś ochotnika, aby wyszedł z sali. Wśród pozostałych osób znajdź kogoś, kto poprowadzi grupę do wykonania dowolnego działania. Ochotnik wraca do sali, a prowadzący prowadzi grupę, subtelnie zmieniając ruch w czasie, nie zdradzając, kto prowadzi. Ochotnik musi odgadnąć osobę prowadzącą - ma trzy szanse na odgadnięcie. Jeśli ochotnik odgadnie, prowadzący opuszcza pomieszczenie i gra zaczyna się na nowo.

56. Rytm w podkowę

Poproś grupę, aby ustawiła się w układzie o kształcie podkowy na podłodze. Ktoś zaczyna rytm, który musi przebyć drogę dookoła podkowy na drugi koniec. Następnie osoba na drugim końcu zaczyna kolejny rytm i wraca on w przeciwnym kierunku. Każdy uczestnik będzie zawsze w trakcie wykonywania jednego rytmu, dopóki osoba ta zastąpi go rytmem, który nadejdzie z jej prawej lub lewej strony. Można użyć muzyki w tle, aby wzbogacić sekwencję.

57. Wyważ pióro

Utwórzcie pary. Każda para wkłada długopis między swoje czoła i chodzi po sali ostrożnie, bez upadku długopisu. Pary nie mogą pomagać sobie rękami w trzymaniu długopisu. Można to zrobić z jabłkiem, pomarańczą lub małą piłką.

58. Skalowanie

Wybierz jeden koniec pokoju jako skrajne miejsce, a na środku pokoju wyznacz linię. Linia to neutralne miejsce, a skrajny koniec będzie służył jako zdecydowany pogląd/zdanie/opinie. Teraz podaj kilka stwierdzeń i poproś uczestników, aby pokazali, że wierzą (lub nie) w te stwierdzenia, ustawiając się wzdłuż tej linii. Na przykład: "mango to mój ulubiony owoc", "trudno mi wstać trudno mi wstać rano", "HIV można się zarazić, całując kogoś", "przemoc nigdy nie jest uzasadniona". Jeśli chcesz, przeprowadź

migawkowe wywiady z ludźmi wzdłuż linii, aby dowiedzieć się więcej o ich poglądach i pobudzić dyskusję.

59. Historia jednego słowa

Wszyscy siadają w kręgu. Historia zaczyna się od tego, że jedna osoba mówi "Pewnego", następna mówi "razu", następna osoba mówi "w małym mieście".... I tak gra toczy się dalej. Każda osoba w kręgu dodaje słowo do historyjki zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Prowadzący może podpowiedzieć grupie początek/środek/koniec historii lub temat.

60. Opowieść, opowieść, opowieść

Poproś trzech do pięciu ochotników, aby ustawili się twarzą do reszty grupy. Prowadzący wskazuje na osobę. Osoba stojąca w rzędzie opowiada historię, dopóki prowadzący nie wskaże innej osoby. Kolejna osoba kontynuuje opowieść, dopóki prowadzący nie wskaże na jedną z pozostałych osób. Jeśli przerwa w opowiadaniu jest zbyt długa, osoba ta odpada z gry. Gra toczy się do momentu, gdy w kolejce pozostanie tylko jedna lub dwie osoby. Prowadzący może polecić grupie, aby opowiedziała bajkę lub naśladowała czynności podczas opowiadania.

61. Dźwięk / poruszenie

Poproś grupę o dobranie się w pary. Jedna osoba zostaje dźwiękowcem, druga staje się „poruszycielem”. Dźwiękowiec wydaje dowolne dźwięki - chrupania, bulgotania, alarmy itp, głosem, a osoba poruszająca się odpowiada na dźwięk ruchem. Po upływie po kilku minutach zamieńcie się rolami.

62. Ogród rzeźb

Poproś grupę o dobranie się w trzyosobowe zespoły. Każda osoba ma swój numer 1, 2 lub 3. Numer 1 będzie najpierw kierował lub rzeźbił grupę, wkładając siebie w rzeźbę. Po ukończeniu rzeźby, na zmianę dzielą się nią z innymi grupami. Następnie rzeźbić będą osoby z numerem 2. Potem rzeźbiącymi są osoby z numerem 3. Prowadzący może podać grupom temat, który będą badać poprzez swoje figury.

63. Gotowanie fasoli

Grupa przedstawi następujący krótki skecz, wykorzystując różne gatunki i formy przedstawiania.

Aktor 1: (naśladuje mieszanie fasoli)

Aktor 2: (wchodzi) Co gotujesz?

Aktor 1: Fasolę.

Aktor 2: Mogę się poczęstować?

Aktor 1 (podaje łyżkę) Jasne.

Aktor 2: (odgrywa scenę, jakby się rozchorował, upada na podłogę)

Aktor 1: Czy w domu jest lekarz?

Aktor 3: Jestem lekarzem (improwizuje lekarstwo, np. podaje lekarstwo, rzuca zaklęcie, inne taktyki)

Aktor 2: (wyskakuje) Jestem wyleczony!

Odegraj to jak western, operę, film niemy, koncert rockowy itp.

64. Armata Spitfire

Wszyscy stoją w kręgu. Jedna osoba wykonuje duży ruch z dźwiękiem szybko porusza się po okręgu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż minie osobę, która była obok niej na początku ruchu. Następna osoba w kręgu wykonuje dźwięk/ruch w szybkim tempie. Rytm działań w kręgu nie powinien tracić tempa.

65. Trzy zmiany

Poproś grupę o dobranie się w pary. Pary określają się jako "A" lub "B". A staje naprzeciwko B i ma 30 sekund na obserwację wyglądu fizycznego i ubioru B. A odwraca się tyłem do B. B ma 30 sekund na zmianę trzech rzeczy (np. podwiniecie nogawki spodni, ściągnięcie okularów, wyjęcie kolczyka, zapięcie guzika koszuli, przełożenie włosów na drugą stronę). A odwraca się z powrotem i próbuje odgadnąć, jakie trzy rzeczy zostały zmienione. Zmiana graczy.

66. Abaco/labarana/undalay

Jest to zabawa w wyzwanie i odpowiadanie. Kiedy osoba wywołująca mówi ABACO, grupa klaszcze raz. Kiedy osoba wywołująca mówi UNDALAY, grupa klaszcze cztery razy. Kiedy wywołujący powie LABARANA, grupa klaszcze dziesięć razy (z głośniejszym akcentem lub podkreśleniem pierwszego, czwartego, siódmego i dziesiątego kłaśnięcia). Kolejność wyzwań może się zmieniać.

67. Wymiana emocji

Grupa tworzy dwie równoległe linie naprzeciwko siebie. Partnerzy są tworzeni przez osoby, które stoją naprzeciwko nich w linii. Jedna osoba w pierwszym rzędzie demonstruje wybraną emocję za pomocą ruchu/dźwięku, idąc w kierunku osoby stojącej naprzeciwko w drugiej linii. Druga osoba stara się dokładnie naśladować ruch/emocję. Obaj partnerzy okrążają się nawzajem, dopóki ruch/emocja nie zostanie dokładnie zsynchronizowana. Kiedy osiągną synchronizację, reszta osób w kolejce klaszcze, aby dać im znać, że osiągnęli swój cel. Partnerzy rozdzielają się i przechodzą na koniec dwóch linii.

68. Piesek, piesek, gdzie jest twoja kość

Ciekawa gra dla młodszych dzieci. Jedna osoba jest psem i siada na krześle tyłem do reszty grupy. Pod krzesłem ktoś kładzie kość lub przedmiot. Jeden z członków grupy podkrada się, aby ukraść kość, a następnie chowa ją za swoimi plecami. Gdy kość zostanie schowana, reszta grupy woła: "Piesku, piesku, gdzie jest twoja kość? Ktoś ukradł ją z twojego domu!". Piesek odwraca się i próbuje odgadnąć, kto zabrał kość (być może poprzez rozpoznanie, skąd dochodziły odgłosy kroków lub przez mimikę twarzy). Pies ma trzy szanse na odgadnięcie. Osoba, która zabrała kość, zmienia się w psa i gra toczy się dalej. Można poinstruować młodych ludzi, aby postarali się wcielić w postać zwierzęcia, poruszali się jak ono i spruwali zrozumieć jego charakter. Taka gra sprzyja słuchaniu i koncentracji uwagi.

69. Przejdź przez pokój, jeśli / Wstań, jeśli

Grupa siedzi. Prowadzący instruuje, że kiedy mówi: "Wstań, jeśli..." i wymienia jakąś cechę, uczestnicy wstają, jeśli mają tę wspólną cechę. Na przykład: "Wstańcie, jeśli lubicie czekoladę". Wszyscy, którzy lubią czekoladę wstają. Po każdym pytaniu grupa ponownie siada. Ćwiczenie można wykorzystać do dyskusji. Na przykład: "Wstań, jeśli uważasz, że uczniowie powinni nosić mundurki do szkoły". Osoby stojące mogą opowiedzieć, dlaczego dokonały takiego wyboru. Ćwiczenie można również wykorzystać do zdobycia informacji o uczestnikach. Przykład: "Wstań, jeśli jesteś członkiem organizacji pozarządowej, wstań, jeśli jesteś pracownikiem uniwersytetu itp.

70. Burza deszczowa

Wyjaśnij grupie, że wszyscy razem będziecie symulować odgłosy burzy deszczowej wkraczającej do sali i opuszczającej ją. Poproś grupę, aby usiadła w kręgu. Wyjaśnij, że zaczynasz wykonywać ruch, a każda osoba po kolei będzie musiała go kontynuować, gdy dotrze on do nich w kole. Gdy pierwszy ruch zostanie wykonany dookoła i dotarł do Ciebie, rozpocznij drugi ruch i podobnie wyślij go dookoła okręgu. Nikt nie powinien przestać wykonywać ruchu, dopóki następny nie dotrze do końca kręgu. Kontynuujcie to, dopóki nie wyślecie i nie otrzymacie z powrotem następującej listy ruchów:

- pocieranie rąk
- klikanie palcami
- klaskanie w dłonie
- uderzanie w uda
- tupanie nogami
- klaskanie w uda
- klaskanie w dłonie
- klikanie palcami
- pocieranie rąk

71. Kukielki

Grupa dobiera się w pary. Pary oznaczają się jako "A" i "B". A jest marionetką, a B jest animatorem. B musi poruszać A jak marionetką, która jest przyczepiona do wymyślonych sznurków. Pary wyobrażają sobie, że sznurek jest przyczepiony do głowy, rąk, nóg, pleców i brzucha kukielki. B zabiera A w krótką podróż po przestrzeni, delikatnie pociągając za sznurki. Lalka musi poruszać się zgodnie z pociągnięciami sznurka. Po pewnym czasie A i B zamieniają się rolami i kontynuują zabawę.

72. Dłoń do nosa

Grupa dobiera się w pary. Pary oznaczają się jako "A" i "B". A umieszcza dłoń w odległości kilku centymetrów od nosa B. A zaczyna prowadzić B wokół przestrzeni B po przestrzeni za pomocą dłoni, a B podąża za nią używając nosa. Po kilku minutach A i B zamieniają się rolami.

73. Co robisz?

Wszyscy siadają w kręgu. Jeden ochotnik wchodzi do środka kręgu i zaczyna udawać jakąś czynność, np. jedzenie. Drugi ochotnik wchodzi do środka koła i pyta i pyta osobę wykonującą daną czynność: "Co robisz?". Osoba, która wykonuje tę czynność, odpowiada, że robi coś innego niż to, co robi w

rzeczywistości, na przykład: "śpiewam". Drugi ochotnik zaczyna wykonywać czynność, którą według niego wykonywał pierwszy ochotnik (śpiewanie), a pierwszy ochotnik siada. Gra toczy się dalej w ten sposób, a poszczególne osoby wchodzą do środka koła i próbują przejmować kolejne czynności.

74. Glina

Wszyscy siadają w kręgu. Pierwsza osoba bierze do ręki kawałek wyimaginowanej gliny i zaczyna rzeźbić prezent dla osoby siedzącej obok niej. Po zakończeniu tworzenia prezentu przekazuje go osobie siedzącej obok, a grupa musi spróbować odgadnąć, co to jest. Kolejna osoba ulepi z gliny coś innego i przekazuje to osobie siedzącej obok. Zabawa jest kontynuowana w ten sam sposób po okręgu.

75. Wyraz twarzy

Wszyscy siadają w kręgu. Pierwsza osoba robi wybrany wyraz twarzy. Następnie, tak jakby ta twarz była maską, przenosi wyraz ze swojej twarzy na twarz osoby siedzącej obok niej. Osoba ta musi wykonać ten sam wyraz twarzy, gdy zostanie na swojej twarzy. Następnie zmienia wyraz twarzy na inny i przekazuje go jako maskę osobie siedzącej obok. Gra toczy się w ten sam sposób dookoła koła. Poproś grupę, aby dodawała efekt dźwiękowy do każdej nowej maski, którą stworzy w miarę upływu czasu.

76. Kolory

Wszyscy siadają w kręgu. Każda osoba przypisuje sobie inny kolor. Osoba wywołująca wchodzi do środka koła i bardzo szybko wywołuje kolor trzy razy. Osoba, która jest tego koloru, musi powiedzieć swój kolor, zanim osoba wywołująca powie go trzykrotnie. Jeśli osoba nie powie swojego koloru na czas, staje się osobą wywołującą w środku koła. Dopóki to się nie stanie, osoba wywołująca pozostaje w środku. Można to zrobić również z imionami, owocami itp.

77. Przez szuwały

Jest to dobra gra na koniec dnia. Grupa ustawia się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Odległość powinna być na tyle duża, aby wyciągnięte ręce mogły dotknąć dłoni drugiej osoby. Dłonie osób stojących naprzeciwko siebie należy delikatnie położyć jedna na drugiej. Para stojąca na jednym końcu odrywa się od siebie. Pierwsza osoba zamyka oczy i przechodzi przez dwa rzędy ludzi. Osoby stojące w rzędach powinny pozwolić na ich delikatne rozdzielenie dłoni i poprowadzenie osoby na koniec. Kiedy osoba przejdzie przez dwie linie, otwiera oczy. Następna osoba w parze robi to samo. Po przejściu przez linie ponownie tworzą parę. Następna para na drugim końcu linii odłącza się i w ten sam sposób przechodzi przez linie. Gra toczy się do momentu, gdy wszystkie pary przejdą przez linie.

78. Ta butelka nie jest butelką

Wszyscy siedzą w kręgu. W środku umieszczono plastikową butelkę. Ochotnik wchodzi do koła, podnosi butelkę i używa jej jako innego przedmiotu, na przykład jak kij do krykieta (butelka może być cokolwiek innym niż butelka). Grupa zgaduje, jakim przedmiotem jest butelka. Kolejny ochotnik wchodzi do środka i powtarza. Gra toczy się dalej w ten sam sposób.

79. Zespół

W tę grę można grać całą grupą lub podzielić ją na mniejsze grupy. Wszyscy siadają w kręgu i wybierają instrument muzyczny, którym będą się posługiwać. Jedna osoba z grupy jest dyrygentem i wchodzi do środka koła. Dyrygent wskazuje na osoby w kręgu, a one zaczynają wydawać dźwięki z instrumentów. Dyrygent może sygnalizować „głośniejsz” lub „ciszej”, a także wskazywać na pewne instrumenty, aby zatrzymały się i zaczynały grać w różnych momentach. Gra jest kontynuowana. Po pewnym czasie daj innym osobom szansę bycia dyrygentem. Instrumenty mogą zamienić się miejscami.

80. Popcorn

Na początku wszyscy poruszają się po sali. Prowadzący wykrzykuje liczbę i rozpoczyna się wyścig, aby dobrać się w grupy o tej liczbie. Gdy grupy będą liczyły właściwą liczbę, muszą skoczyć w górę, aby uzyskać tę liczbę (grupy 6-osobowe wykonują 6 skoków), a następnie krzyknąć "Popcorn!", zanim będą mogły usiąść. Nie ma znaczenia, czy grupy nie podzieliły się podzieliły się równo. Grupa z "niewłaściwą" liczbą musi po prostu podskoczyć do góry na liczbę osób w grupie i również krzyknąć "Popcorn!", zanim będzie mogła usiąść.

81. Etykieta z pudełkiem zapalek

To zadanie nadaje się do cichej przestrzeni, ponieważ wiąże się z słuchaniem. Każdy porusza się po sali z zamkniętymi oczami (lub z oczami zasłoniętymi chustą). Należy dać każdemu trochę czasu, aby się do tego przyzwyczaił (w celu zapewnienia bezpieczeństwa). Następnie prowadzący daje jednej osobie z grupy coś, co wydaje niewielki hałas. Idealne jest pudełko zapalek lub małe pudełko żwiru. Osoba musi przez cały czas potrząsać pudełkiem, aby wskazywać, gdzie się znajduje. Reszta grupy próbuje uciec przed dźwiękiem. Gdy osoba zostaje dotknięta, przesuwają się na bok i pomagają osobom znajdującym się na krawędzi. Gdy zostanie tylko jedna lub dwie osoby, osoby znajdujące się na krawędziach mogą zmniejszyć przestrzeń, aby maksymalnie zwiększyć napięcie. Gra kończy się, gdy wszyscy zostaną złapani.

82. Znacznik piosenki

To samo, co powyżej, z tą różnicą, że zamiast pudełka zapalek każdy musi zaśpiewać piosenkę bardzo cicho. Przed rozpoczęciem gry grupa uzgadnia, którą piosenkę będzie śpiewała osoba łapiąca. Kiedy prowadzący wybierze osobę łapiącą, zaczynają śpiewać tę piosenkę. Gra kończy się, gdy wszyscy zostaną złapani.

83. Budowanie szopy

Grupa tworzy koło, a jedna osoba wchodzi do środka i zaczyna proste odwzorowanie budowy szopy (np. wbijanie gwoździ lub piłowanie drewna). Kolejna osoba wchodzi i pyta: "Co robisz?", a osoba w środku odpowiada "Buduję szopę". Jest to jedyny dialog, ale zasada jest taka, że osoba, która zaczęła, musi odpowiedzieć w ten sam sposób, co osoba, która zadała pytanie. Najlepiej sprawdza się, gdy głosy są bardzo przerysowane. Trzecia osoba wchodzi innym głosem inny głos i zadaje drugiej osobie to samo pytanie. Wszyscy pozostają w kręgu. Wszyscy pozostają w kole, a pantomima trwa tak długo, aż wszyscy spróbują dołączyć do budowania szopy.

84. Stań w miejscu...idź...biegnij...połóż się.

Podaj grupie następujące instrukcje: "stój spokojnie", "chodź", "biegnij", "połóż się". Wyjaśnij, że polecenia te będą wykonywane zawsze w tej samej kolejności. Grupa porusza się po przestrzeni i po chwili prowadzący mówi "teraz", aby przejść z jednej czynności na drugą, a grupa zmienia działanie, zachowując jednak tę samą kolejność. Ostatni etap polega na tym, że każda osoba sama decyduje, kiedy ma się poruszać, ale nadal zachowując tę samą kolejność. Można to wykorzystać do tworzenia krótkich historyjek, w których prowadzący krzyczy "stop!", gdy widzi interesujący obraz tworzony przez grupę.

85. Znacznik szpitalny

Tak jak zwykły znacznik, ale gdy ktoś został "oznaczony" przez łapacza, musi trzymać miejsce na swoim ciele, w którym został dotknięty. Każda osoba ma „trzy życia”, zanim zostanie wykluczona z gry.

86. Rzut za kolano

Jak w powyższej grze, ale łapacz musi dotknąć osoby z tyłu kolana, aby je złapać. W tę grę można grać także w parach.

87. Znacznik walki na miecze

Jak wyżej, ale każdy trzyma lewą rękę otwartą za plecami i robi "miecz" prawym palcem wskazującym (lub lewym, jeśli jest leworęczny). Łapiący może złapać resztę grupy tylko przez "dźgnięcie" otwartą dłoń. W tę grę można grać także w parach.

88. Węgorz, łosoś, pstrąg

Poproś uczestników, aby podzielili się na trzy grupy. Grupy te to węgorz, łosoś i pstrąg (w razie potrzeby można je zmienić na bardziej lokalne nazwy). Poproś grupy, aby utworzyły koła. Prowadzący wykrzykuje jedną z nazw, a wszystkie grupy wstają i zaczynają chodzić po obwodzie koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Gdy prowadzący krzyknie „Rzeka zawraca” grupa zmienia kierunek. „Rzeka biegnie” oznacza, że zaczynają biec, „zawracanie rzeki” oznacza, że wracają na swoje miejsca bez zmiany kierunku. Gdy grupa dobrze się zgra, możliwe jest utworzenie dwóch, a nawet trzech grup płynących w tym samym czasie w różnych kierunkach. Zwykle prowadzi to do chaosu!

89. Zabawa w królika

Cała grupa stoi w kręgu. Każda osoba w grupie jest królikiem i musi stać z palcami wyciągniętymi od czubka głowy, aby wskazać swoje długie uszy. Każdy królik ma swój numer, od "1" do dowolnej liczby w grupie. Królik numer 1 rozpoczyna grę, mówiąc: "Królik numer 1. Do królika nr 1 przechodzi królik numer 5". Królik numer 5 podejmuje grę, mówiąc dalej: "Królik numer 5. Do królika numer 5 do królika numer...". Jeśli ktoś zrobi przerwę lub pomyli się, odpada z gry. Po chwili powiedz, że króliki po obu stronach muszą okazać szacunek temu królikowi, trzymając rękę za uchem, aby pokazać, że uważnie słuchają, jak królik odbiera i przekazuje sygnał. Jeśli nie wykonają tej czynności, również odpadają z gry. Kontynuuj, dopóki nie zauważysz wyraźnego zwycięzcy.

90. Gdybym miał milion (funtów, rupii itp.)...

Okazja do wyobrażenia sobie, dobra na rozgrzewkę i do ćwiczenia pamięci. Poproś grupę, aby ustawiła się w kręgu. Jeden ochotnik zaczyna od dokończenia zdania: "Gdybym miał milion funtów, to...". W razie potrzeby użyj lokalnej waluty. Osoba siedząca obok niego zaczyna zdanie: "Gdybym miał milion funtów, to..." i mówi to, co pierwsza osoba, a następnie dodaje swój własny pomysł. Trzecia osoba mówi to, co pierwsza, potem to, co druga, a następnie dodaje swój własny pomysł. I tak dalej, aż do końca grupy.

91. Nazwa, fakt i kłamstwo

Dobra gra na początek. Poproś grupę, aby utworzyła koło. Każda osoba w grupie po kolei mówi pozostałym członkom grupy swoje imię, fakt i kłamstwo na swój temat, np. na swój temat, np.: "Mam na imię Julia, wstałam dziś o 7 rano i pobiegłam do pracy...". Pozostali członkowie grupy mają za zadanie zidentyfikować kłamstwo. Gra działa lepiej gdy kłamstwo jest mniej oczywiste.

92. Nietoperz i ćma

Wszyscy stoją w przestrzeni. Jeden ochotnik odgrywa rolę nietoperza, któremu zawiązuje się oczy. Kolejnych trzech ochotników (może być dwóch, w zależności od liczebności grupy) odgrywa rolę ćmy. Reszta grupy stoi na obrzeżach sali. Nietoperz musi złapać jedną z ćmy, a ćmy starają się nie dać się złapać. Nietoperz (z zawiązanymi oczami) rozpoznaje ćmy, mówiąc "nietoperz", na co ćmy muszą

natychmiast odpowiedzieć "ćma". Po pewnym czasie można dodać drzewa, które odpowiadają "drzewo", gdy nietoperz mówi "drzewo", ale nie mogą się poruszać. Każdy nietoperz, który wpadnie na drzewo, odpada. Nietoperzem można być na zmianę... ktoś może prowadzić statystyki, licząc, ile ile ciem złapał każdy nietoperz.

93. Czyja to historia?

Ta gra może zająć dobre pół godziny i lepiej sprawdza się w grupach, które nie liczą więcej niż 10 osób. Podziel grupę na dwie części. W każdej małej grupie każda osoba opowiada krótką historię z jakiegoś momentu swojego życia, którą chce się podzielić z grupą. Kiedy każdy opowie swoją historię, grupa wybiera jedną historię, którą chce opowiedzieć drugiej grupie. Kiedy obie grupy są gotowe, ustawiają się w rzędzie i stają naprzeciwko siebie. Zdecydujcie, która grupa rozpoczyna grę. Każda osoba z wybranej grupy musi krótko opowiedzieć wybraną historię drugiej grupie. Musi opowiedzieć ją jak najdokładniej. Następnie grupa słuchająca może zadać każdej osobie jedno pytanie dotyczące opowiadania. Następnie grupa słuchająca musi odgadnąć, do kogo należy ta historia.

94. 123

Grupa zostaje podzielona na pary. Poproś każdą parę, aby zdecydowała, kto jest "A", a kto "B". Osoba „A” zaczyna od "1", osoba "B" odpowiada "2", a osoba "A" "3". Kontynuując, osoba 'B' tym razem zaczyna od '1', osoba 'A' od '2', a osoba 'A' od '3'. Aby utrudnić zadanie, należy je przyspieszyć. Stopniowo zastępuj liczby czynnością i/lub dźwiękiem.

95. Wyciek oleju

Wszyscy poruszają się po sali w szybkim tempie. Kiedy lider grupy krzyknie "olej" grupa musi starać się zająć jak największą przestrzeń, nie pozostawiając żadnych luk. Każda osoba w grupie musi jednak mieć kontakt jedną częścią ciała z innym uczestnikiem.

96. Prezenty

Dobra rozgrzewka i/lub przygotowanie do pracy z wyobraźnią. Wszyscy siadają w kręgu. Grupa wyobraża sobie, że na środku sali znajduje się duży stos prezentów, różnego kształtu i wielkości. Każda osoba po kolei wybiera prezent dla osoby siedzącej obok, a następnie przechodzi do środka koła i znosi jej prezent (naśladując kształt, wielkość, wagę prezentu itp.). Odbiorca prezentu musi podziękować darczyńcy, ostrożnie rozpakować paczkę i pokazać, co jest w środku naśladując reakcję lub używając przedmiotu w jakiś sposób.

97. Na rzece, na brzegu

Grupa tworzy linię. Przed nimi znajduje się wyimaginowana linia (można użyć liny). Jedna strona linii to rzeka, a druga to brzeg. Jeśli prowadzący krzyknie "na rzekę", grupa musi przeskoczyć przez linię do rzeki i z powrotem, jeśli prowadzący krzyknie "na brzegu". Prowadzący stara się doprowadzić grupę do błędu poprzez powtarzanie tej samej instrukcji kilka razy, przyspieszanie itp.

98. Królestwo zwierząt

Grupa siedzi w rzędzie krzesel ustawionych w półokręgu. Zdecyduj, który koniec linii stanie się „królem zwierząt". Każdy z członków grupy musi zdecydować, jakim zwierzęciem jest (musi wybrać zwierzę i wymyślić dźwięk oraz niewielki ruch, aby pokazać, jakim jest zwierzęciem). Grupa pokazuje sobie

nawzajem odgłos/ruch swojego zwierzęcia. Gra zaczyna się od tego, że król zwierząt wydaje swój dźwięk/ruch, a następnie odgłos/ruch kogoś innego z grupy. Osoba, której zwierzę wybierze król, musi powtórzyć swój odgłos/ruch, a następnie przekazać go komuś innemu wydając odgłos/ruch innego zwierzęcia. I tak dalej. Jeśli ktoś się zawaha, musi przejść na koniec rzędu krzesel, a wszyscy, którzy byli za nim przesuwać się o jedno miejsce w bliżej króla. Celem każdego zwierzęcia jest zostać królem zwierząt na szczycie kolejki.

99. Wasza gra!!!

Podaj nazwę gry i poproś grupę o wymyślenie gry, która byłaby odpowiednia dla tej nazwy.