

## **SZALONY ALFABET**

### **do ćwiczenia koncentracji i odporności na porażki**

Ćwiczenie (według Gringera), **na integrację półkul mózgowych i kreatywność.**

Wykonuje się około 3-5 minut. Przygotowujemy planszę z dużymi literami alfabetu, pod każdą z liter znajduje się odpowiedni symbol informujący o tym jaki należy wykonać ruch. Kartkę z alfabetem wieszamy na wysokości oczu, ewentualnie druga osoba trzyma ją na odpowiedniej wysokości. Ćwiczący czyta na głos po kolei litery i wykonuje odpowiednie ruchy według ustalonego kodu.

Np. czyta literę A pod którą jest umieszczona litera L, co znaczy, że ma podnieść do góry lewą rękę. Należy zacząć od względnie prostej wersji i potem, po nabraniu wprawy, wprowadzać stopniowo bardziej skomplikowane ruchy.

**Dużo zabawy nawet przy najprostszej wersji, a jednocześnie ogromny pożytek!**

#### **a) wersja łatwa-rozgrzewkowa:**

L - ręka Lewa do góry, P - Prawa do góry, R - Razem obie ręce do góry

#### **b) wersja trudniejsza:**

L - skręty ciała - Lewy łokieć do prawego kolana

P - skręty ciała - Prawy łokieć do lewego kolana

R - klaśnięcie w dłonie

#### **c) jeszcze inne wersje można dalej wymyślać samemu!**

**Pamiętajmy, aby projektowane ruchy były naprzemienne!**

Przykładowa plansza oraz plansza czysta (do opracowania własnej wersji) zamieszczona jest dalej.

Przykładowa plansza do ćwiczenia SZALONY ALFABET str.2

**Życzymy dobrej zabawy!**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
P	L	R	L	L	R
<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>
P	R	R	L	P	R
<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>R</b>	<b>S</b>
R	L	P	L	R	R
<b>T</b>	<b>U</b>	<b>W</b>	<b>Z</b>	<b>Ż</b>	<b>X</b>
R	P	L	R	P	R

*Życzymy dobrej zabawy!*

Plansza czysta do ćwiczenia SZALONY ALFABET -  
do opracowania własnej wersji ruchów.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>
<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>R</b>	<b>S</b>
<b>T</b>	<b>U</b>	<b>W</b>	<b>Z</b>	<b>Ż</b>	<b>X</b>

*Życzymy dobrej zabawy!*