

Diszkó

(lazítás)

Nehézségi fokozat: Idősebbek számára (középiskolásoknál is, de a felnőtt tanfolyamok résztvevőinél még gyakrabban) a tánchoz hasonló, hasonlítható mozgás – a gátlások miatt – problémát jelenthet.

Leírás: Zene szól, gyors ritmusú, amire táncolni is lehet (s miért ne lehetne az aktuális slágerek valamelyike...). „Tanári narrációra” mozog a csoport: a vezető időről időre újabb információkkal szolgál arra vonatkozóan, hogy most éppen kik és hol vagyunk.

Ha mozgásbeli gátlásai vannak a társaságnak, akkor táncos jellegű utánozó játékokat játszhatunk (valamelyik résztvevő mozgását kell másolni!) – az aerobic mintájára.

Ha mernek táncolni, akkor hagyhatjuk őket szabadon mozogni a zenére, úgy improvizálva, ahogy a résztvevőknek tetszik.

Megjegyzés: Olyan helyszíneket-szereplőket érdemes „narrálni”, amelyek felszabadító hatással lehetnek a résztvevőkre (például majomtánc, bolond-diszkó stb.)