

## **Náplň jednotlivých seminářů**

V průběhu semináře se setkali studenti s řadou cvičení. Zde uvádíme jejich výčet se specifikovanými cíli a podrobnou náplní.

### **1. „Míčky“**

#### **Cíl:**

Seznámení, koordinace pohybu a řeči, komunikace, psychosomatika

#### **Náplň:**

Po kruhu si účastníci posílají míček. Kdo míček dostane, představí se křestním jménem. Pak si míček házíme. Toho, kterému míček házím, musím předtím oslovit jménem. Obdarovaný poděkuje a hází míček dalšímu do kruhu. Postupně lze přidat více míčků.

### **2. „Jméno + gesto“**

#### **Cíl:**

Seznámení, tvůrčí pohyb, koordinace, paměť, psychosomatika

#### **Náplň:**

Každý si vymyslí jednoduchý pohyb, který by ho měl charakterizovat. Pak vysloví své jméno s tímto pohybem. Ostatní to zopakují. V další fázi ostatní hádají, buď jaký pohyb účastník dělal, nebo jak se jmenuje, příp. obojí.

### **3. „Zpověď ve skupinkách“**

#### **Cíl:**

Seznámení, procvičení paměti, interpretace nových informací, komunikace

#### **Náplň:**

Účastníci jsou rozdělení do skupinek po 4-5 lidech. Během 15 minut se musí dozvědět co nejvíce informací o každém členu skupinky. Poté představují vždy jednoho zvoleného ostatním skupinkám, které hádají, o koho jde. Hovořit je třeba o všech. Pozitivně se hodnotí zejména množství zapamatovaných informací, zapojení celého týmu do představování a empatie ostatních při hádání zvolené osoby.

#### **4. „Rozmotávání“**

**Cíl:**

Týmová spolupráce, překonávání bariér v komunikaci (nenásilný fyzický kontakt), komunikace, poznání dominantních a submisivních jedinců, poznání míry aktivního přístupu k řešení problému

**Náplň:**

Skupina stojí v kruhu. Se zavřenýma očima každý chytí ruku někoho jiného tak, až se všechny ruce drží. Pak účastníci oči otevrou. Za stálého držení je potřeba „rozmotat“ skupinu v jeden velký kruh.

#### **5. „Míčky 2“**

**Cíl:**

Seznámení, koordinace pohybu a řeči, komunikace, pozornost, psychosomatika

**Náplň:**

Pokračování cvičení z minulé hodiny, další varianty. Účastníci si hází, oslovují se jménem. Obdarovaný poděkuje a hází míček dalšímu do kruhu. Postupně přidáváme 2-4 míčky. Varianta např. házení beze slov, nebo aktivita probíhá za stálého pohybu účastníků po místnosti atd..

#### **6. „Orientace v prostoru“**

**Cíl:**

Rozvoj empatie, spolupráce, nonverbální komunikace, koordinace

**Náplň:**

Účastníci chodí po prostoru v různých úrovních rychlosti. Úkolem je rovnoměrně vyplňovat místnost, aby nikde nevznikaly velké mezery. Na pokyn „stop“ se musí všichni zastavit, sledujeme rozložení lidí po prostoru, doladíme mezery a přeplněná místa. Pozitivně je hodnoceno vnímání ostatních, citlivost na vyplnění prostoru.

Posléze přidáváme další úkoly. Po zastavení se účastníci musí bez mluvení seřadit podle barvy očí, abecedy počátečního písmene křestního jména, do skupin po třech atd. Důležitá je

rychlost, jakou účastníci zvládnou vyvinout při plnění každého úkolu (čím kratší doba, tím lépe).

## **7. „Strom + panáčky“**

### **Cíl:**

Poznání skupiny a sama sebe v očích ostatních, zjištění svojí „konkrétní pozice ve skupině“, trénink schopnosti dávat zpětnou vazbu, empatie

### **Náplň:**

Cvičení vychází z kreslené předlohy stromu, kdy na jeho větvích sedí v různých pozicích, výškách a náladách množství panáčků. Účastníci si nejprve vyberou, kam by zařadili sami sebe (za předpokladu, že strom znázorňuje pracovní skupinu). Poté probíhá diskuse a „tipy“ ostatních, kam by zařadili svoje spolužáky.

## **8. „Kontinuální vyprávění + věci, žánr, věta...“**

### **Cíl:**

Rozvoj improvizace, tvořivosti, vědomého jednání, reakce na partnera, komunikace, rozvoj psychosomatiky

### **Náplň:**

Skupina je rozdělená na dvě poloviny. První polovina jsou diváci, druhá polovina vypravěči, pak se role vystřídají. Vypravěči se postaví do řady. Jeden z nich začne vyprávět příběh na libovolné téma. Po chvíli je zastaven a pokračovat musí další z vypravěčů. Později se do příběhu začleňují i předměty, které jsou vypravěči ukázány „na poslední chvíli“ (např. učebnice němčiny, papírový kapesník, propisovačka, CD, taška,...), nebo např. je daný žánr, ve kterém je třeba vyprávění vést, úvodní věta, kterou vyprávění začne atd.

## **9. „Mašinka“**

### **Cíl:**

Rozvoj koordinace pohybu a hlasu, schopnost rychlé reakce, psychosomatika

### **Náplň:**

Po kruhu posíláme signál, který má tentokrát tři fáze – sklopení závor, přejíždějící vlak a zvedání závor. Vše je na čtyři doby, signál se skládá ze zvuku a pohybu (např. cink, cink,

cink, cink a u toho sklápění pokrčených rukou od loktů dolů – „závory jdou dolů“). Na každou fázi už musí reagovat soused v kruhu (např. zavřít „své závory“, když k němu má „přijet vlak“). Jde o to, aby kruhem „vláček“ projel bez zastavení. Toho lze dosáhnout koordinací zvukového a pohybového vyjádření u každého účastníka a včasnou reakcí na ostatní spoluhráče.

## **10. „Blázinec“**

### **Cíl:**

Rozvoj koordinace pohybu, hlasu a přemýšlení, schopnost rychlé reakce, poznání sám sebe při vykonávání více činností zároveň, psychosomatika

### **Náplň:**

Skupina se rozdělí na čtveřice. Jeden ukazuje libovolné pohyby, druhý dává matematické otázky, třetí „obyčejné“ otázky (ale ne na „ano-ne“) a čtvrtý opakuje pohyby a k tomu odpovídá střídavě na oba typy otázek. Všichni se vystřídají na všech pozicích.

## **11. „Jak zničit něco něčím“**

### **Cíl:**

Rozvoj improvizčních schopností, fantazie, pohotovosti, slovní zásoby, rozvoj vědomého jednání na veřejnosti a dávání/přijímání zpětné vazby, rozvoj psychosomatiky

### **Náplň:**

Aktivita má několik fází. Nejprve účastníci napíší na lístečky svoji absurdní variantu vzorce „Jak zničit něco něčím“, např. „Jak zničit planetu ponožkou“. Poté se z lístků vytvoří banka témat, jednotliví účastníci přicházejí, téma losují a mají za úkol na ně cca 1 minutu hovořit. Vystřídají se všichni účastníci.

## **12. „Místo po mé pravici je volné“**

### **Cíl:**

Poznávání skupiny, argumentace, empatie, spolupráce

### **Náplň:**

Účastníci sedí v kruhu, jedna židle je volná. Ten, který ji má po pravici, řekne: „Místo po mé pravici je volné a chci, aby si tam sedl XY, protože...“ a vymyslí důvod, díky kterému

přesadí spolužáka vedle sebe. Uvolňuje se místo na jiné straně kruhu a cvičení pokračuje dále stejným způsobem. Všímáme si způsobů argumentace (povrchní x osobnější důvody).

### **13. „Abigail“**

#### **Cíl:**

Zkoušení schopnosti argumentace, přesvědčování ostatních, prosazení vlastního názoru. Skupinová spolupráce, umění kompromisu. Uvědomění si, jakým způsobem jsem schopná prosadit vlastní názory, do jaké míry zaujímám aktivní/pasivní postoj k problému, co mě přesvědčí atd.

#### **Náplň:**

Příběh o krásné Abigail obsahuje 5 postav, které mají účastníci ohodnotit od nejlepší po nejhorší. Řazení je subjektivní, záleží na osobních preferencích a životních zkušenostech každého. Řazení nejprve probíhá samostatně, pak v malých skupinách prostřednictvím argumentace. Nakonec se musí na jednotném pořadí domluvit celá skupina.

### **14. „Otáčení ubrusu“**

#### **Cíl:**

Spolupráce, poznání vlastní aktivity při řešení problému, prosazování se, argumentace, odstraňování bariér v komunikaci (nenásilný fyzický kontakt)

#### **Náplň:**

Účastníci jsou rozděleni do skupin po cca 10 jedincích. Každé skupině náleží jeden ubrus. Skupina má za úkol postavit se na ubrus a poté z něj neslézt, ale zároveň jej otočit rubem nahoru. Hledá se strategie, jak ubrus otočit a „nedotknout se země“.

### **15. „Ovčák a ovečky“**

#### **Cíl:**

Rozvoj empatie, skupinové spolupráce, poznání vlastních preferencí v oblasti dominance a submitivity, posílení důvěry mezi jednotlivými členy skupiny

#### **Náplň:**

Pracuje se v menších skupinkách (2-3). Jeden účastník je „ovčák“, který vidí, ale nemůže mluvit. Další jsou „ovečky“, které jsou slepé (mají např. zavázané oči šátkem). Ovčák musí

ovečky převést přes překážkovou cestu (např. kolem židlí). Nejprve je třeba domluvit si taktiku, jak cestu zvládnout i za těchto podmínek, pak ji absolvovat.

## **16. „Energetický koláč“**

### **Cíl:**

Poznání sebe z jiného úhlu pohledu, srovnání s ostatními, možnost změny plánování časového rozvržení v životě

### **Náplň:**

Každý účastník má za úkol nakreslit na papír kruh a ten rozdělit na tolik dílků, na kolik aktivit vynakládá svoji energii během týdne. Poté probíhá diskuse ve skupině a srovnávání jednotlivých „koláčů“. V rámci zpětné vazby si účastníci nakreslí také „ideální koláč“ – ideální rozvržení energie a srovnají ho se stávajícím.

## **17. „Ovoce“**

### **Cíl:**

Rozvoj komunikace, schopnost upoutat pozornost, schopnost přesvědčit, schopnost spolupráce, rozvoj práce s hlasem, tvůrčí nonverbální jednání

### **Náplň:**

Každý si vybere v duchu jeden druh ovoce (jablko, hruška, švestka atd.). Úkolem cvičení je, aby na konci celá skupina zvolila pouze jedno ovoce. Každý hráč má tedy možnost buď přesvědčit ostatní, aby se přidali k jeho „jablku“, nebo se nechat přesvědčit jiným hráčem na jiné ovoce a pak prosazovat toto ovoce.

Přesvědčovací verbální prostředek je omezený – smí se vyslovit pouze jméno vlastního ovoce (např. „jablko“). Způsob vyslovení, tón hlasu, zabarvení hlasu a nonverbální prostředky komunikace záleží však na volbě každého hráče - a jsou pro hru nejpodstatnější.

## **18. „Podávání ruky – pozdrav“**

### **Cíl:**

Kontakt s ostatními, komunikace, fyzický kontakt, improvizace, naladění na aktivity

### **Náplň:**

Účastníci mají za úkol podat každému ruku a pozdravit se s ním. Zdravení však nesmí přerušit až do okamžiku, kdy se druhou rukou chytnou někoho jiného. Takto je třeba pozdravit co nejvíce osob.

## **19. „Robot“**

### **Cíl:**

Skupinová spolupráce, empatie, nonverbální jednání, stmelení skupiny

### **Náplň:**

Skupina sedí na židlích, které jsou volně rozmístěné po místnosti. Jedna židle je volná. Snaží se ji obsadit nepřátelský robot (lektor nebo jeden z účastníků, jehož rychlost chůze je zpomalená lahví mezi koleny). Ostatní mu mohou v obsazení židle zabránit tím, že ji zasednou sami. Tím se ale uvolní jiná židle... Je třeba najít takovou taktiku, aby robot neuspěl. Hra se odehrává beze slov, pouze v „mezičase“ se mohou účastníci domlouvat na strategii.

## **20. „Fiktivní firma“**

### **Cíl:**

Skupinová spolupráce, rozvoj fantazie, schopnost upoutat pozornost, vědomé jednání na veřejnosti

### **Náplň:**

Aktivita se odehrává v menších skupinkách (cca 5 účastníků). Skupinky mají za úkol vymyslet strategii fiktivní firmy, její zaměření atd., která se snaží získat zaměstnance (z řad přihlížejících studentů). Pak skupinky prezentují svou firmu prostřednictvím krátkého výstupu. V následné diskusi ostatní studenti hodnotí, čím (zda) která skupina zaujala a proč.

## **21. „Oblíbené a neoblíbené jídlo“**

### **Cíl:**

Rozvoj psychosomatiky, schopnost vyjádřit emoce, rozvíjení větší uvolněnosti a tvořivosti ve vyjadřování

### **Náplň:**

Každý si vybere jedno jídlo, které má nejraději. Úkolem je interpretovat svoje jídlo tak, aby na ně ostatní dostali chuť. Důležité je opět při projevu zapojit celé tělo a projev „maximalizovat“, co nejvíce jím nalákat. V druhé fázi jsou pak omezeny verbální prostředky vyjádření, účastník smí pouze vyslovit název svého jídla, ale opět tak, aby ostatní na něj dostali co největší chuť.

Podobně se později pracuje s opačným extrémem – účastníci dostanou za úkol vyjádřit jídlo, které nemají vůbec rádi.

Na konci si každý smí vybrat libovolné jídlo. Určíme číselnou řadu 1-5, kdy 1 znamená nejlepší a nejoblíbenější jídlo a 5 znamená jídlo nejméně oblíbené. Každý může pouze jídlo jmenovat (za použití výrazových prostředků celého těla) a ostatní hádají, jakým číslem ho řečník hodnotí.

Porovnáváme potom rozdíly v tom, co vyčetli z jednání jedince diváci a co zamýšlel sám řečník.

## **22. „Náladoměr“**

### **Cíl:**

Poznávání atmosféry ve skupině, vzájemné poznávání, schopnost vyjádřit svůj názor

### **Náplň:**

Na pomyslné stupnici – „náladoměru“ mají studenti v rozsahu 1-100 stupňů vyjádřit svoji momentální náladu (1 = nejhorší, 100 = nejlepší) a odůvodnit ji. Varianta hry může spočívat v tom, že účastníci nejprve ukážou svoji náladu a poté ostatní hádají, jakou ji konkrétní jedinec měl.

## **23. „Pexeso“**

### **Cíl:**

Poznávání sama sebe uvnitř skupiny, porovnávání různých způsobů přemýšlení, rozvoj fantazie

### **Náplň:**

Účastníci dostanou list papíru s 30 obrázky. Jejich úkolem je obrázky seřadit do 15 dvojic podle vlastního uvážení. Dvojice pak srovnávají s ostatními a v diskusi hodnotí své celkové skóre (počet shod a výhody/nevýhody vysokého a nízkého počtu shod).

## **24. „Kontinuální vyprávění a pohyb“**

### **Cíl:**

Rozvoj improvizace, tvořivosti, vědomého jednání, reakce na partnera, komunikace, koordinace hlasu a těla, psychosomatika

### **Náplň:**

Cvičení je obdobou aktivity č.8. Skupina je rozdělena na dvě poloviny. První polovina jsou diváci, druhá polovina vypravěči, pak se role vystřídají. Vypravěči se postaví do řady. Jeden z nich začne vyprávět příběh na libovolné téma. Po chvíli je zastaven a pokračovat musí další z vypravěčů. Později se do příběhu začleňuje nesouvisející pohyb, který je účastníkům znázorňován prostřednictvím karet s čísly (1-6, např. 1 znamená vzpažit, 2 znamená otočit se atd.). Tyto pohyby si mohou účastníci na začátku zvolit a vyzkoušet.

## **25. „ Zip, zap, bob“**

### **Cíl:**

Rozvoj koordinace pohybu a řeči, postřehu, empatie, schopnosti rychlé reakce

### **Náplň:**

Účastníci stojí v kruhu. Po kruhu posíláme zvukový signál, provázený výrazným gestem. „Zip“ znamená, že posíláme signál sousedovi vpravo, při „zap“ sousedovi vlevo, „bob“ znamená komukoli v kruhu. Ten, kdo signál dostane, s ním může naložit libovolně („zip“, „zap“ nebo „bob“). Důležité je nepoplést názvy signálů a jejich směr („zap“ nemůže být na souseda vpravo). Postupně lze měnit rychlost posílání signálu. Kdo se splete, vypadává.

## **26. „Dialog, monolog“**

### **Cíl:**

Rozvoj improvizace, fantazie, skupinové spolupráce, empatie, překonání ostychu při vystupování na veřejnosti, uvědomění si vlastního jednání před diváky (rozvoj psychosomatiky), schopnost získat a udržet pozornost diváků

### **Náplň:**

Každý napíše na lístky různá podstatná jména, která budou později tvořit zásobárnu témat. Varianta „dialog“ spočívá v tom, že vystoupí dva účastníci, každý si vylosuje jedno téma a mají za úkol se po dobu časového limitu spolu bavit (přičemž se každý drží svého tématu, ale

zároveň musí navazovat na druhého a dodržovat vyváženost v obou projevech – aby nikdo neměl „hlavní slovo“). Varianta „monolog“ znamená vystoupení pouze jednoho účastníka v daném časovém limitu (1 minuta) na vylosované slovo. V diskusi se rozebírá, jakým způsobem a kdy mluvčí zaujal, zda se mu lépe hovořilo samotnému nebo ve dvojici atd.

## **27. „Předávání nálady“**

### **Cíl:**

Rozvoj psychosomatiky (propojení fyzického a verbálního s tím, co si jedinec myslí), rozvoj empatie

### **Náplň:**

Po kruhu posíláme výraz spojený s gestem a krátkým slovním projevem (např. výhružné „Ty, hele,...“ nebo „Dobré ráno“ s negativním pocitem atd.). Následující hráč pokračuje ve větě i ve stejném projevu (přebírá i emoci spoluhráče). Důraz klademe na to, aby se účastníci nebáli používat při projevu celé tělo a nebyli omezeni jenom řečí.

## **28. „Palermo“**

### **Cíl:**

Rozvoj komunikace, rozvoj verbálního i neverbálního jednání, rozvoj empatie, rozvoj přesvědčovacích schopností, rozvoj improvizčních schopností, rozvoj psychosomatiky (uvědomění si vnějších projevů, např. nonverbálních)

### **Náplň:**

Účastníci jsou postaveni před fiktivní situaci. Všichni se stali obyvateli italského městečka Palermo. Někteří z nich jsou prostí občané, jiní vrazi, jiní vyšetřující inspektoři. Určení rolí provádíme tajně, takže nikdo neví, co jsou ostatní zač. Úkolem vrahů je zbavit se počestných občanů, úkolem ostatních usvědčit vrahy.

Hru dělíme na dny a noci. V noci se „probouzejí“ vrahové, kteří vždy označí jednoho člověka – oběť, kterou zabijí. Pak jdou vrahové „spát“ a probouzejí se inspektoři, kteří mají právo zeptat se vypravěče na jednoho člověka (neverbálně) – jestli je, nebo není vrah. Pak usnou i inspektoři.

Nastává druhá fáze hry – den. Ve dne jsou do hry zapojeni všichni aktivně. Diskutuje se o tom, kdo by mohl být vrah. Pokud se městečko většinou hlasů shodne na jednom člověku, ten je postaven „před soud“ a posléze může být i odsouzen k smrti jako vrah. Pokud

se městečko dohodne správně a zbaví se soudem vrahů, zvítězilo. Jinak však může citelně oslabit svoji pozici zabitím nevinného občana.

Hraje se až do úplného vítězství každé strany (buď zbudou jenom vrazi, nebo jenom počestní občané).

Důraz klademe na argumentační schopnosti, pozorovací talent, schopnost komunikace, spolupráce, empatii (např. poznání neobvykle nervózního jednání u spoluhráče – vraha).

## **Aktivita, realizovaná navíc se skupinou semináře „Rétorika a prezentace“:**

### **29. „Interpretace textu“**

#### **Cíl:**

Rozvoj improvizčních schopností, schopností získat a udržet pozornost posluchačů, tvořivost, spolupráce s ostatními, komunikace

#### **Náplň:**

Účastníci jsou rozděleni do skupin po cca pěti lidech. Každá skupina dostane novinový článek. Úkolem je, předat informace z článku ostatním skupinám co nejzajímavější formou. Pro lepší srovnání dostanou všechny skupiny stejný článek (což jim ale na začátku není řečeno).

V následující diskusi účastníci hodnotí nejlepší „strategie“ na získání pozornosti publika (kontakt, pestrost projevu, sebejistota, práce s hlasem atd.)

### **30. „Losování slov – příběh“**

#### **Cíl:**

Rozvoj tvořivého myšlení, improvizace, rychlého jednání, komunikace, spolupráce, schopnosti vystoupit na veřejnosti

#### **Náplň:**

Pracuje se ve skupinkách 3-4 lidí. Každá skupinka si vylosuje dvě podstatná jména, která jsou napsaná na kartičkách. Úkolem je vymyslet krátký příběh, do kterého by se tematicky včlenila vylosovaná slova a co nejzajímavěji ho ostatním interpretovat.

Po prezentaci proběhla diskuse nad prací jednotlivých skupinek, zdůrazňovalo se zajímavé předvedení příběhu – důvody, proč se jaké předvedení líbilo, čím zaujalo.

### **31. Práce s dechem, „hutututu“**

#### **Cíl:**

Rozvoj správného dýchání, ekonomické využívání dechu a výdechového proudu, schopnost práce s hlasem u fyzicky náročné činnosti – běhu

#### **Náplň:**

Nejprve je účastníkům vysvětlený princip správného dýchání – nádech, výdech, ekonomická práce s výdechovým proudem a posléze se zvukem při výdechu. Důraz klademe i na správný postoj těla a na eliminaci povrchového dýchání. Vše se zkouší prakticky, později přidáváme zvuk při výdechu – „bzzz“, porovnáváme, jak dlouho lze vydržet vydávat ze sebe při výdechu jeden tón.

Účastníci jsou rozděleni do skupin po čtyřech. Na jedné straně místnosti se seřadí „družstva“, na druhé straně má každé družstvo svoji hromádku – rozstříhaný obrázek. Úkolem je přenést si všechny dílky obrázku na svoji stranu a sestavit obrázek. Pro dílek může jít vždy jen jeden hráč, který smí vzít pouze jeden dílek skládky a při cestě tam i zpět má za úkol ze sebe vydávat zvuk „hutututu“ na jedno nadechnutí. Kdo se nadechne podruhé, musí dílek skládky vrátit. Která skupinka sestavila obrázek nejdříve, vyhrává. Strategii si mohou hráči domluvit předem.

### **32. Přirozený tón hlasu jednotlivce, tón skupiny**

#### **Cíl:**

Najít přirozenou polohu vlastního hlasu, zbavit se zábran před zvukovým projevem na veřejnosti

#### **Náplň:**

Vrátíme se k jednoduchému zvuku při výdechu – „bzzzz“. Účastníci „bzučí“ různým způsobem: vesele, smutně, zuřivě, lákavě, rozčileně atd. Další úkol je přejít od neznělého „bzzz“ ke znělému „hmmm“. Z tohoto „hmmmm“, pokud se dělá přirozeně bez jakéhokoli tlaku na hlasivky, je možné odvodit přirozený tón řeči jednotlivce.

„Hmmmm“ zesilujeme a zeslabujeme, nejprve individuálně, potom v celé skupině. Hlasitost zvuku spojujeme s pohybem – čím blíže k zemi, tím tiší zvuk. Skupina se pohybuje jako „zvučící hmota“ ze země nahoru až po úplné vzpažení a vytáhnutí se ke stropu (nejhlasitější tón), a pak zpátky dolů.

### **33. „Básnička v extrémním pohybu“**

#### **Cíl:**

Koordinovat pohyb a hlas, vnímat svůj dech a hlas ve fyzicky náročné situaci

#### **Náplň:**

Účastníci si nejprve vybaví jednoduchou básničku z dětství. Jejich úkol je doprovodit básničku fyzickým pohybem, který s ní nesouvisí -např. dřepy, výkopy nohou, kroužení rukou atd. Pak „přednesou“ svoji báseň ostatním, kteří ji mají za úkol i s pohyby zopakovat.

### **34. „Volání do dálky“**

#### **Cíl:**

Vnímat svoji práci s dechem a hlasem při náročnějším hlasovém projevu, ekonomicky s hlasem pracovat, vnímat své tělo

#### **Náplň:**

Každý si představí, že stojí na vysoké hoře a má do dálky zavolat větu („Mámo, půjč mi půl litru mléka!“). Podstatné je hlídat si svůj správný nádech a výdech a svoji práci s hlasem (ekonomický výdech, rezonanci, odbourání hlasu „přes krk“, zbytečné námahy). Každý pracuje sám pro sebe. Volání probíhá skupinově, což ubírá jednotlivcům obavy před tím, že ostatní budou jeho výkon hodnotit.

### **35. „Jazykolamy v situaci“**

#### **Cíl:**

Správná artikulace, rozvoj tvořivosti, improvizace, trénink vystupování před ostatními

#### **Náplň:**

Skupinu rozdělíme na menší skupinky po třech. Zadaná je následující situace – dva se hádají, třetí jejich hádku vyřeší. Konkrétní naplnění situace záleží na skupince, důležité je, že při jejím ztvárnění mohou používat pouze zástupnou řeč – jazykolamy. Tj. jazykolamy jsou využité v situaci, hráči se musí soustředit nejen na výslovnost, ale i na své jednání.

### **36. „Hlídači a vězni“**

#### **Cíl:**

Rozvoj nonverbální komunikace, empatie, postřehu, schopnosti rychle reagovat, schopnosti soustředění

**Náplň:**

Polovina účastníků sedí v kruhu na židlích, druhá polovina stojí nad nimi (nad každým sedícím jeden stojící). Sedící jsou vězni, stojící jejich hlídači. Jedna židle je prázdná. Hlídač nad prázdnou židli mrkne na jednoho z vězňů. Ten má za úkol přeběhnout v nestřeženém okamžiku na prázdnou židli. Nesmí se ho však dotknout jeho hlídač. Starostí každého hlídače je dívat se pouze na svého vězně a zastavit jeho útek tím, že se jej dotkne. Pokud se vězni podaří přeběhnout na prázdnou židli, stává se „hlídačem-vyzyvatelem“ jeho hlídač, protože má před sebou nyní prázdnou židli.

### **37. „Rybářská latina“**

**Cíl:**

Propojit verbální a nonverbální vyjadřování, zbavit se ostychu před ostatními, vnímat svoje tělo a svoje jednání

**Náplň:**

Úkolem je hlasově variovat dvě tvrzení – nejprve „Chytil se takovouhle rybu“, potom „Chytil jsem takového medvěda“. Obě tvrzení je třeba vygradovat maximálním způsobem, přehánět. V kruhu mají hráči postupně zvětšovat popis svého úlovku až do absurdních rozměrů a posléze zase minimalizovat do co nejmenší velikosti. Velikostem a pohybům je třeba přizpůsobit i práci s hlasem tak, aby bylo vše v jednotě.

### **38. „Jméno ve vzduchu“**

**Cíl:**

Opět rozvoj psychosomatiky – propojit mluvené (myšlené) s pohybem, rozvoj koordinace

**Náplň:**

Píšeme svoje jméno ve vzduchu a přitom je vyslovujeme (zpíváme) na jeden nádech, písmeno po písmenu, kontinuálně.

### **39. „Jahoda, bagr, slunce, parník“**

**Cíl:**

Rozvíjení schopnosti rychlé reakce, psychosomatický rozvoj, postřeh, paměť, koordinace

**Náplň:**

Účastníci sedí v kruhu. Pokyn „jahoda“ znamená říct jméno souseda po pravé ruce, pokyn „bagr“ znamená říct jméno souseda po levé ruce. Vedoucí vždy ukáže na jednotlivého hráče, řekne např. „bagr“ a ten musí bez rozmyšlení říct jméno svého souseda po levici. Pokud to splete, vypadává. Později se přidávají další symbolická slova, např. „slunce“ znamená totéž co „jahoda“, „parník“ totéž co „bagr“. Poslední vyšší úroveň hry je zdvojování symbolických slov, např. „slunce-slunce“ znamená druhý soused po pravici, „jahoda-slunce“ to samé atd.

**40. „Texty – první čtení“****Cíl:**

Rozvíjení schopnosti interpretace cizího textu, práce s hlasem, s významy v textu, rozvíjení schopnosti interpretovat text na veřejnosti – nahlas

**Náplň:**

Každý účastník měl již dva měsíce za úkol přemýšlet nad krátkým textem, který by chtěl interpretovat před ostatními v závěrečné hodině. Nyní dochází k prvnímu čtení, diskusi nad kvalitami jednotlivých textů, hledání významů v textech. Diskutuje se také nad vhodností výběru textu, nad možnostmi jeho interpretace.

**41. „Zápalky – zvířecí představování“****Cíl:**

Odbourat zábrany před ostatními, procvičit výslovnost

**Náplň:**

Každý účastník dostane jednu zápalku bez hlavičky. Tu si dá na výšku mezi horní a dolní zuby. Pak si vymyslí název nějakého zvířete a k tomu libovolné přídavné jméno. Úkol je představit své zvíře tak, aby tomu všichni rozuměli - se zápalkou v ústech. Hráč např. řekne: „Ahoj, já jsem zelený ježek“. Ve chvíli, kdy celá skupina ví, co myslí, odpoví: „Aha, ty jsi zelený ježek“ a na řadu přichází představování dalšího hráče. Dokud si všichni ze skupiny nejsou jistí, hráč musí vysvětlovat a upřesňovat, co je zač – stále se zápalkou v ústech.

## **42. „Druhé čtení textů“**

### **Cíl:**

Najít konkrétní výrazové prostředky pro vybraný text, zdokonalit schopnost interpretace textu, najít možnosti přednesu textu

### **Náplň:**

Každý přečte svůj text a ostatní na přednes konstruktivně reagují z pozice posluchače – např. co by mohl interpret změnit, jak text vylepšit, v čem přidat, v čem ubrat, co dodat k celkovému projevu, aby v poslední hodině byl interpretovaný text (a potažmo i interpret) co nejzajímavější.

## **43. „Čtení cizích textů“**

### **Cíl:**

Interpretace méně známého textu, rozvoj schopnosti improvizovaného přednesu

### **Náplň:**

Účastníci si mezi sebou vymění texty. Úkol je podobný jako v minulých hodinách – co nejzajímavěji interpretovat text, který ale tentokrát není vlastní, ale patří někomu jinému ve skupině. Nová interpretace dává možnost „vlastníkovi textu“ slyšet text v jiném podání a načerpat novou inspiraci pro svůj přednes. Přednášející pak dostane možnost vyzkoušet si práci na textu nepřípraveně. Text sice je ve skupině známý, ale všichni si jej spojují s konkrétním interpretem. Teď před každým leží možnost přijmout jej za vlastní a nově jej přednést ostatním.