



TEST – TARTÁS – MOZGÁS – ÜGYESSÉG
AMIRE EGY EMBERI TEST KÉPES LEHET

SZABAD ÖTLETEK JEGYZÉKE

1. • Táskámat a kerékpárra rögzíteni
2. • Becsomagolni és kicsomagolni
3. • Arcod elfedni – szemet hunyni
4. • Kezet csókolni – talpat nyalni
5. • Leguggolni és lecsücsülni
6. • Fel-alá járkálni

7. • Ünnepelesen bevonulni - fellépni
8. • Kézzel tapsolni – lábbal dübörögni
9. • Kertet felásni - elgereblyézni
10. • Pohárból inni, nem kilötykölni
11. • Késsel és villával enni
12. • Fogamba tartva átvinni a túlsó partra
13. • A másikat testünkkel felmelegíteni
14. • Pusztit adni - megcsókolni
15. • Körmömmel kaparok
16. • Kézzel szépen írok (kalligráfia)
17. • Reptében kapom el a legyet
18. • Letérdepelek és leborulok
19. • Mozdulatlanul és lélegzetvisszafojtva...
20. • Fejen állok
21. • Bukfencet hányok
22. • Kötélre és rúdra mászok - lecsúszok
23. • Lógok a szeren
24. • Szemforgatás
25. • Fejbólintással, kézintéssel köszönök
26. • Sorban állok és előretípegek
27. • Felveszem és cipelem keresztem
28. • Alakot rajzolok - skiccelek
29. • Ágyba viszem és betakarom
30. • Lefogom a kezéd - szemed
31. • Kézzel árnyjáték
32. • Karon foglak – kézen foglak
33. • Tölcsért csinállok a kezemből
34. • Kezet fogok és rázok
35. • Adj király katonát - szakítunk
36. • Élőláncot alkotunk
37. • Egy nagyot toppantok
38. • Trappolok
39. • A sarkamra állok
40. • Felnyúlok a felső polcra
41. • Elpöckölöm a gyufásdobozt
42. • Ráugrok – rávetődöm a labdára
43. • Cigánykereket hányok – vetek
44. • Cseresznyeszedés - dióverés
45. • Botforgató - kardforgató
46. • Elvégzem kis- és nagydolgom
47. • Kifújom az orrom
48. • Labdákkal zsonglőrködök
49. • Kedvesem ölébe ülök
50. • Fészkelődök a helyemen
51. • Kinyújtózok – megropogtatom csontjaim
52. • Testemmel fedezem kicsinyem

53. • Súlyt emelek, lökök, szakítok
54. • Erőemelő
55. • Lefűrészelek egy száraz ágat
56. • Késdobáló produkció
57. • Átmászok a palánkon
58. • Átbújok a korlát alatt
59. • Kiöltöm a nyelvem
60. • A nyakamba veszem a lurkót
61. • Kicsavarom a citromot
62. • Meghámozom a krumplit
63. • Letörlöm a könnyeidet
64. • Grimaszolok - pofákat vágok
65. • Elugrok – elhajlok a csapás elől
66. • Seggre ver – seggbe rúg
67. • Barackot nyomok a kobakodra
68. • Orrcsavarás – fülhúzás - koki
69. • Egyik lábamról a másikra álok
70. • Elengedett kézzel kerekezek
71. • Kaviccsal a vízen kacsáztatok
72. • Hógolyót gyúrok és célba dobok
73. • A hóban hempergek
74. • Ökölbe szorított kézzel ütök
75. • Kézzel védem az arcom
76. • Lábujjhegyen lopakodok
77. • Egyenletesen előre mozgok
78. • Összecsomózok és kibogozok
79. • Kézmozdulatokkal úszok, lebegek
80. • Mozgó buszon kapaszkodok
81. • Kártyavár építés
82. • Felugrok a mozgó járműre
83. • Kiások és betemetek egy gödröt
84. • Felállítok és kifeszítek egy sátrat
85. • Hátamon zsák – kezemben szatyor
86. • A fejemen egy kosarat szállítok
87. • Hagymát aprítok, répát szeletelek
88. • Fején találom a szeget - kihúzom
89. • Szétfeszítem és összepréselem
90. • Átkarollak, megölellek és megszorítalak
91. • Feldoblak és elkaplak
92. • Pörgés és pörgetés
93. • Korcsolyázás- egyensúlyérzék
94. • Tánc – harmonikus együttmozgás
95. • Twist – kicsavart testhelyzetek
96. • Terpeszállás
97. • Magasba vagy távolra ugrás
98. • Ruganyosság

Testi technikák: ügyességek, ügyetlenségek és kunsztok - II.

Írta: Jenő

2009. április 09. csütörtök, 15:52 - Módosítás: 2016. február 26. péntek, 12:05

- 99. • A test hajlékonysága
- 100. • Láb és kar - mozgáskoordináció
- 101. • Mozdulatművészet
- 102. • Szép tartás és járás
- 103. • Az emberi méltóság testtartása
- 104. • Pantomim