

ΠΡΟΣΟΧΗ : ΟΙ ΚΑΤΩΤΕΡΩ ΑΣΚΗΣΕΙΣ-ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ είναι ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ του κ. ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΥ «ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ» - εκδ. Αφων Κυριακίδη (μέσω Ευδόξου) - ΤΙΣ ΑΝΕΒΑΖΕΙ στο E-class ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΝΑ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ και να τις παίζουν στο ΜΑΘΗΜΑ

ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΤΕ να μην εκτυπώσετε αυτές τις σελίδες

Παιχνίδια εισαγωγής-ζεστάματος

- **ΡΙΖΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - Ανεμοστρόβιλος:** Γνωριμίες, πρώτες επαφές, εξοικείωση με τον χώρο, τους άλλους και τον εμψυχωτή, διαχωρισμοί. Ο «ανεμοστρόβιλος» (ελεύθερη κίνηση στον χώρο) δεν είναι άσκηση, είναι «ρίζα» ασκήσεων, από την οποία δημιουργούνται άλλες, βασικές ή σε παραλλαγές.

- **Παραλλαγή- Το ήσυχο νησί:** Βάζουμε πολύ γρήγορη μουσική. Διατρέχουμε το χώρο, προσέχοντας να μην κτυπήσουμε ο ένας με το άλλο. Με εντολή μας η μουσική γίνεται πιο αργή, άρα και η κίνηση. Στο πάτωμα έχουμε τοποθετήσει ένα χαλί 2 Χ2 που το ονομάζουμε «το ήσυχο νησί». Τέσσερις διαδοχικές φορές σε ένα λεπτό καθόμαστε πάνω του και ξεκουραζόμαστε. Ενδιάμεσα παίζουμε.

- **(όχι καθαρά θεατρική) – Χτυπηματάκια:** Σχηματίζουμε ζευγάρια. Στεκόμαστε ο ένας απέναντι από τον άλλο: (η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί σε ξαπλωτή ή όρθια στάση). Με ανοιχτή παλάμη ένα παιδί δίνει στο παιδί που έχει απέναντί του, χτυπηματάκια σε όλο το σώμα. Ξεκινάμε από το κεφάλι, καταλήγοντας στα πόδια. Η άσκηση εκτελείται όχι με δυνατά χτυπήματα, αλλά ούτε και πλαδαρά. Αυτή η άσκηση δεν συντελεί μονάχα στη χαλάρωση του μυϊκού συστήματος αλλά δημιουργεί και ένα κλίμα εμπιστοσύνης.

- **(όχι καθαρά θεατρική) - Αίσθηση του Σώματος:** Ξαπλώνουμε σε ένα χαλί, ή ένα στρώμα γυμναστικής. Στο cd-player παίζει απαλή μουσική, όσο γίνεται χαμηλά. Όλοι μαζί και με χαλαρές, χαμηλόφωνες οδηγίες του εμψυχωτή παίρνουμε αναπνοές από την κοιλιά και συγκεντρωνόμαστε στα μέλη του σώματός μας. Αισθανόμαστε ένα-ένα τα δάκτυλά, τα χέρια και τα πόδια μας. Πρέπει να είμαστε συγκεντρωμένοι, να ξεχνάμε τα βάσανά μας. Τεντωνόμαστε σαν να έχουμε μόλις ξυπνήσει. Ασχολούμαστε και με το πρόσωπο: το σαγόني μας κυκλικά, δηλ. αριστερά-δεξιά-αριστερά-πάνω-κάτω-πάνω και μετά ακίνητο. Συνεχίζουμε με γκριμάτσες, ύστερα και πάλι χαλαρώνουμε. Έτσι έχουμε κινήσει όλα μας τα μέλη κι έχουμε αισθανθεί όλο μας το σώμα.

- **Το Παιχνίδι με τα Λουλούδια:** Ξαπλώνουμε στο πάτωμα, σε κυκλική διάταξη, σχηματίζοντας τα πέταλα ενός μεγάλου λουλουδιού. Τα πόδια μας είναι ενωμένα, τα κεφάλια στραμμένα προς τα έξω. Το λουλούδι ανοίγει και κλείνει. Ανορθώνουμε αργά το πάνω μέρος του σώματος μας και ύστερα πάλι ξαπλώνουμε κάτω αργά.

- **Τα Ξεφορτώνουμε Όλα:** Στεκόμαστε σε κύκλο, τεντωμένα σε ανάταση τα χέρια, χωρίς να κουνιόμαστε. Μετά, κάνουμε πηδηματάκια επιτόπου κατεβάζοντας συγχρόνως τα χέρια. Έπειτα τινάζουμε τα πόδια, τα χέρια, το κεφάλι, με δύναμη. Έτσι τα «ξεφορτωνόμαστε όλα».

- **Ομαδικά παιχνίδια:** Υπάρχουν ομαδικά παιχνίδια που περιέχουν πολλά θεατρικά στοιχεία: «Κλέφτες και αστυνόμοι» «πινακωτή-πινακωτή», «Περνά- περνά η μέλισσα», «οι μουσικές καρέκλες» και άλλα. Μπορούμε να τα παίζουμε μετά τα εισαγωγικά θεατρικά και πριν τα αμιγώς θεατρικά παιχνίδια, σαν ένα είδος προετοιμασίας.

Βασικά παιχνίδια ή ασκήσεις

- **PIZA - Άσκηση του Κύκλου** και διαδοχική κυκλοφορία φανταστικών αντικειμένων:
A' Παραλλαγή = το «αντικείμενο» είναι το ίδιο και κυκλοφορεί κυκλικά
B' Παραλλαγή = το «αντικείμενο» αλλάζει από χέρι σε χέρι
Γ' Παραλλαγή = το «αντικείμενο» καταδειχίνεται μόνο μέσα από την χρήση και μεταβιβάζεται είτε κυκλικά είτε χιαστί (απέναντι παίκτες)
- **Άσκηση της Μίμησης της εισόδου** μέσα στην αίθουσα - Ο καθένας διαδοχικά μιμείται τον τρόπο που μπήκε νωρίτερα στην αίθουσα.
- **Ανακάλυψη του Χώρου** - Περνάμε μαζί με τα παιδιά, πολύ προσεκτικά, από όλους τους χώρους που διαθέτει το κτίριο ή η αίθουσά μας. Αυτή η άσκηση, έχει και λίγο να κάνει με τη διαίσθηση: Στεκόμαστε με κλειστά τα μάτια, προσπαθώντας να καταλάβουμε πού βρίσκονται οι άλλοι.
- **Άσκηση του Κύκλου** (πάλι) και: Παράδοση μιας γκριμάτσας ή ενός συναισθήματος (ή οιοδήποτε άλλο «θέματος» μπορεί να μεταδοθεί) από παίκτη σε παίκτη ή χιαστί. Ο κύκλος δεν είναι άσκηση, αντιθέτως, όπως και ο «ανεμοστρόβιλος», είναι «ρίζα» ασκήσεων.
- **Άσκηση του Καθρέπτη** - Ο ένας είναι ο «άνθρωπος» και ο άλλος το είδωλό του ή ο καθρέπτης. Οι κινήσεις του «ανθρώπου» πρέπει να είναι αργές. Εδώ υπάρχουν πολλές και πολύ όμορφες αλλά και επιμορφωτικές-παιδαγωγικές παραλλαγές.
- **Άσκηση Ζωντανής Γλυπτικής** - Γλύπτες και γλυπτά. Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια, όπου στο καθένα απ' αυτά ο ένας είναι ο γλύπτης και ο άλλος ο πηλός του. Ο πρώτος προσπαθεί να φτιάξει ένα γλυπτό, χωρίς όμως να μιλάει στον δεύτερο. Στο τέλος ο κάθε γλύπτης δίνει ένα τίτλο σ' αυτό που έφτιαξε και τον ανακοινώνει στους άλλους. Συνεχίζουν με αλλαγή ρόλων, κάτι που πρέπει να γίνεται σε κάθε άσκηση όπου υπάρχουν ζευγάρια με ξεχωριστούς ρόλους. Επίσης μπορεί να γίνεται διαγωνισμός για το καλύτερο γλυπτό.
- **Άσκηση της Αναπαράσταση Στιγμών της Καθημερινής Ζωής (ή: «Τελετουργικό της προσωπικής ζωής»)** - Ο καθένας διαδοχικά παρουσιάζει μια σκηνή της προσωπικής ζωής του, εν είδει αυτοσχέδιας μικρής παράστασης. Η άσκηση αυτή είναι και ο «προθάλαμος» της Δραματοποίησης.
- **Άσκηση Τυφλού-Οδηγού** - Ανά ζευγάρια, ο ένας οδηγεί τον άλλο που είναι «τυφλός» (μάτια κλειστά ή, καλύτερα, δεμένα). Ένα παιδί πιάνει κάποιο άλλο από τον ώμο, που έχει τα μάτια του δεμένα. Το οδηγεί προσεκτικά μέσα από ένα πραγματικό ή και φανταστικό τοπίο, γεμάτο εμπόδια. Εδώ ενισχύεται το αίσθημα της αντίληψης μέσα από μια συλλογιστική που αγγίζει τα όρια της Δραματοθεραπείας και της Ψυχολογίας. Εναλλαγές στην «οδήγηση»: ο τυφλός γίνεται οδηγός και εναλλάξ, διαρκώς (ανά 1 λεπτό). Καλό είναι να βάζουμε μουσική σε όλη τη διάρκεια της άσκησης, όπως άλλωστε και στα πιο πολλά θεατρικά παιχνίδια (ΣΗΜ: η άσκηση αυτή έχει πολλά στοιχεία δραματοθεραπείας).
- **Ακριβής Απεικόνιση μιας Φωτογραφίας** – Παίζουμε με αφορμή μια φωτογραφία, είτε κατ' ευθείαν στην ακινησία, είτε μετά από κάποιο σκετς που «οδηγεί» στην ακινησία, είτε το τι μπορεί να συμβεί μετά την φωτογραφία.
- **Αναπαράσταση Χειρωνακτικών Επαγγεμάτων** – Είμαστε όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά. Σηκώνουμε τα χέρια ψηλά, σαν να κρατάμε ένα τσεκούρι. Παίρνουμε εισπνοή με το σήκωμα των χεριών και εκπνέουμε με την κίνηση δήθεν κόβοντας ξύλα. Μετά σαν να είμαστε γεωργοί ή ελαιοχρωματιστές, κ.ο.κ.
- **Είσοδος-Έξοδος** σε μια ακινησία με (έως) τρεις πιθανές επιλογές επέμβασης (γλυπτική, ψιθύρισμα στο αυτί, «αφαίρεση» παικτών από το ταμπλό). Εξήγηση: δυο άτομα είναι ένα εύπλαστο άγαλμα και τίθενται ενώπιον των άλλων. Με εντολές του εμψυχωτή (τώρα ο Γιάννης, τώρα η Μαρία) αρχίζει μια διαδοχική παρέμβαση όλων στο «άγαλμα»,

όπου κάθε φορά αλλάζουν κάτι σε αυτό, με μικρές κινήσεις (π.χ. το χέρι από την τσέπη, στο κεφάλι).

- **Είσοδος-Έξοδος** σε μια δραματική κατάσταση σύμφωνα με την ροή του «κειμένου», όπως αυτό εκφέρεται αυτοσχεδιαστικά από τους μαθητές.

- **Μέλι, Πάγος, Λάσπη** - Διασχίζουμε το χώρο, με βήματα ισομετρημένα και μεγάλα. Προσπαθούμε να νιώσουμε πως είναι φτιαγμένο το πάτωμα. Διασχίζουμε το χώρο διαγώνια. Ζητούμε από τα παιδιά να φανταστούν ότι περπατούν πάνω σε μέλι. Το μέλι τώρα αραιώνει. Οι κινήσεις αρχίζουν να γίνονται αμέσως πιο άνετες. Περνάμε από τη μια κατάσταση στην άλλη και οι ιστορίες ακολουθούν η μια την άλλη, ώστε να βρίσκονται όλοι, πάντα σε κίνηση.

- **Ο φανταστικός φωτογράφος (παντομίμα)** – Οι μαθητές παίρνουν το ρόλο του φωτογράφου. Έχει ο καθένας εναλλάξ και διαδοχικά απέναντί του όλους τους άλλους. Θέλει να τους βγάλει μια ομαδική φωτογραφία, αλλά δεν επιτρέπεται να μιλούν. Έτσι ο κάθε φωτογράφος αναγκάζεται να τους στήσει με χειρονομίες. Το κάνει για μισό λεπτό. Όλοι περνούν από αυτό το «πόστο». Χαριτολογώντας στο τέλος ο εμπνευστής μπορεί να πει «*παρακαλώ να εκτυπώσετε τις φωτογραφίες και να μας τις φέρετε να τις κάνουμε κορνίζα*» !!!

- **Ανθρώπινη σκακιέρα (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος)** – Εδώ πρόκειται για μια άσκηση που ξεπερνά τα όρια του Θ.Π. και φτάνει μέχρι εκείνα της Ψυχολογίας. Οι μαθητές χωρίζονται σε δυο ομάδες και στήνονται απέναντι η μια στην άλλη, σαν να ήταν πιόνια σε μια σκακιέρα. Δυο μαθητές τίθενται εκτός της σκακιέρας και αρχίζουν ένα πρωτότυπο αγώνα: λένε εναλλάξ φράσεις του τύπου «δυο βήματα μπροστά όποιος γεννήθηκε στην Θεσσαλονίκη». Έτσι όσοι γεννήθηκαν σε αυτή την πόλη το κάνουν. Μετά ο άλλος με μια φράση του τύπου «όποιος έχει κινητό NOKIA να κάνει 3 βήματα διαγωνίως». Ο στόχος είναι να φτάσει κάποιο από τα «πιόνια» στην απέναντι πλευρά, άρα κερδίζει ο μαθητής που τον κατηύθυνε.

- **Θόρυβοι και slow motion** - Οι εμπνευσμένοι κινούνται βουβά και σε slow motion, μιμούμενοι *θορύβους* μηχανών, τσακωμών, επίπλων (*Grosset-Bureau & Christophe, ό.π.: 66*). Προσπαθούν οι θόρυβοι που βγάζουν να είναι σχετικοί με την αργή τους κίνηση. Αρχικά μπορεί να μην το πετυχαίνουν, έτσι δεν βάζουμε αυστηρούς κανόνες. Όμως, σταδιακά, θα πρέπει να τους βάζουμε για έναν καλύτερο τελικό στόχο.

- **Χαιρετισμοί και απαντήσεις (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος)** - Ένας όρθιος γυρνάει σε όλους τους καθημένους και τους απευθύνει ένα χαιρετισμό π.χ. «Τι κάνετε κ. χασάπη;» Αυτός που δέχεται το ερώτημα πρέπει να απαντήσει ως χασάπης, με δυο τρόπους: α) να μιλήσει σας ένας κύριος με το επίθετο Χασάπης β) να μιλήσει ως χασάπης στο επάγγελμα (*Landier & Barret, ό.π.: 85*).

- **Είμαι ο...** (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος) - Ένας παίκτης τίθεται στο κέντρο του κύκλου και λέει: «Είμαι ο βασιλιάς Αρθούρος και αναζητώ το άγιο δισκοπότηρο!» Έτσι ζητά από όλους να αντιδράσουν όπως νοιώθουν ακούγοντας αυτή τη φράση. Μιλάει πρώτος αυτός που ο... Αρθούρος τον κοιτάει. Για να βοηθήσει ο πρώτος αυτόν που κοιτάει, του επαναλαμβάνει την ίδια φράση και προσθέτει «Εσύ είσαι ο; »

- **Ιστορία σε κύκλο** - Οι παίχτες κάνουν κύκλο και παίζουν ιστορικά ή σημερινά πολιτικά πρόσωπα. Αυτό γίνεται διαδοχικά σε μια σειρά. π.χ. στην κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού. Ο πρώτος λέει: «Είμαι ο Ναπολέων». Ο δεύτερος λέει: «Είμαι ο Ομπάμα» ... Η τρίτη «Είμαι η Μέρκελ»... κ.ο.κ. Προσπαθούν να μιμηθούν, όσο μπορούν, το κάθε πρόσωπο, χωρίς να το διακωμωδούν.

- **Ποιος είναι ο χώρος;** (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος) - Ένας παίκτης κάνει κάτι σχετικά με ΧΩΡΟ, δηλαδή μια κίνηση που γίνεται μόνο σε ένα συγκεκριμένο χώρο και οι άλλοι να προσπαθούν να καταλάβουν ποιος είναι αυτός ο χώρος!

- Το ίδιο και αντί του χώρου ο κάθε παίχτης κάνει μια παντομίμα όπου οι άλλοι προσπαθούν να καταλάβουν με ποιον μιλάει (*Landier, Barret, ό.π.: 57*).

- Το ίδιο αλλά: ποια εποχή είναι.

- **Πηγές νερού (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος)** - Λέμε στους παίχτες ότι από εκεί τρέχει νερό (από μια φανταστική πηγή, όπως στις βρύσες των χωριών). Τι μπορεί να κάνει ο καθένας; Επίσης πως αντιδρούμε κάθε φορά που η ένταση του νερού είναι μεγάλη ή μικρή; (*Grosset-Bureau & Christophe, ό.π.: 70*).

- **Πηγές φωτός (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος)** - Το ίδιο ως ανωτέρω, αλλά με ένα φως που βγαίνει από κάπου - Τι μπορεί να κάνει ο καθένας; Παραλλαγές: Πώς αντιδρούμε σε διαφορετικές εντάσεις φωτός;

- **Πηγές οσμών (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος)** - Το ίδιο με **μυρουδιές**: Πώς αντιδρούμε σε κάθε μυρουδιά;

- **Η άσκηση του Μουσείου (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος)** - Ένα από τα μέλη της ομάδας ορίζεται ως ξεναγός και δυο ή τρία από τα υπόλοιπα μέλη θα παίξουν τους επισκέπτες. Όλοι οι υπόλοιποι είναι τα «αγάλματα». Ο ξεναγός οδηγεί τους επισκέπτες στο μουσείο και τους εξηγεί την ιστορία του κάθε «αγάλματος». Σκοπός της άσκησης είναι να μην γελάσουν τα «αγάλματα». Όποιος γελάσει βγαίνει από το παιχνίδι. Νικητής είναι αυτός που θα μείνει τελευταίος. Η άσκηση επαναλαμβάνεται με ξεναγό αυτόν που κέρδισε, με άλλους επισκέπτες και άλλα «αγάλματα».

- **Το ρομπότ** – Ένας παίχτης είναι το ρομπότ. Οι άλλοι ακουμπούν ένα δάκτυλό τους σε ένα σημείο του σώματος του ρομπότ και αυτό αντιδρά με μια μηχανική κίνηση για 3 δευτερόλεπτα. Οι άλλοι παίκτες το κάνουν διαδοχικά και εναλλάξ, από μια φορά ο καθένας.

- **Ο Γιατρός και ο Ασθενής** – (παιχνίδι που «εφηύρε» ο κ. Γαργαλιάνος) - Χωριζόμαστε σε ζευγάρια. Ο ένας είναι ο Γιατρός και ο άλλος ο Ασθενής. Ο Γιατρός εξετάζει τον Ασθενή ακουμπώντας τον σε κάποια σημεία του σώματος. Τον ρωτά πού πονάει. Βγάζει ένα πόρισμα και του το ανακοινώνει. Του δίνει ένα χάπι επί τόπου, αλλά και μια συνταγή.