

# محتوى ومنهج المسرح لتدريب اطفال معسكر أضف

مقدمة : الثقافة والفنون اقصر الطرق لتعديل السلوك وبناء شخصية مستقلة طموحة تملك وجهة نظر وآراء فاعلة ومؤثرة داخل المجتمع بشكل ايجابي .. ولذلك يعتبر منحى التنمية من خلال الفن هو افضل الطرق لرفع الوعي لدى الأفراد ...واليكم المنهج التدريبي لنشاط المسرح الذي سوف نقوم بالعمل به داخل المعسكر.

أولاً: (ما تيجي نتعرف )

## محتوى تمارين التعارف وكسر الخجل

مدة التمرين 30 دقيقة

احتياجات لا يوجد

أهداف التمرين : كسر الخجل

التعارف

تضييق الفجوة بين المدرب والمتدرب

تضييق الفجوة بين المتدربين وبعضهم

أهداف تربوية:

بناء الثقة بالذات وفي الآخرين

شرح التمرين :

تقف المجموعة في دائرة وكل فرد له دقيقة يقول فيها اسمه واكثر شيء يحبه واكثر شيء يكرهه واكثر شيء يخاف منه وحلمه ويفضل أن يكون المدرب هو من يبدأ بنفسه في هذا التمرين ثم يبدأ المتدربون بالتتابع في الدائرة بذكر أسمائهم والإجابة على الاسترشادات مع الاعتبار انه إذا أراد احد الأفراد

ألا يجابو على هذه الأسئلة فنكتفي بذكر اسمه فقط دون الضغط عليه ... ثم تبدأ اللعبة وهى أن فرد فى المجموعة يقول اسم احد الأفراد ويأخذ مكان ذلك الفرد الذي ذكر اسمه فى الدائرة ثم بعد ذلك يختار الفرد الذي تم ذكر اسمه اسم فرد آخر ويأخذ مكانه فى الدائرة وهكذا... وإذا اخطأ فرد فى اسم احد أو لم يتذكر أسماء المجموعة يخرج من الدائرة ليتبقى فردين هما الفائزين.

يجب أيضا أن نضع فى الاعتبار أن ينظر الأفراد فى أعين بعضهم وهم يذكرون أسماء بعض ويأخذون مكانهم.

## التمرين 2 : محاكاة الحركة

مدة التمرين 30 دقيقة

احتياجات لا يوجد

أهداف التمرين : كسر الخجل

التعارف

تضيق الفجوة بين المدرب والمتدرب

تضيق الفجوة بين المتدربين وبعضهم

أهداف تربوية:

بناء الثقة بالذات وفى الآخرين

### شرح التمرين :

هو تطور للتمرين الأول بعد انتهاء التمرين وكسر الخجل بعض الشيء بين المتدربين وبعضهم ... تقف المجموعة فى نفس الدائرة ونطلب من احد المتدربين أن يقوم بعمل حركة ما وهو ينظر إلى احد المتدربين بشكل واضح ومحدد وكأنه يسلم هذه الحركة له فيقوم الفرد الذي استلم الحركة فى الدائرة بتقليد هذه الحركة وتسليمها إلى فرد آخر وهكذا ... ثم بعد ذلك نقوم بتطوير التمرين عن طريق إذا تم تسليم الحركة إلى نفس الشخص ذاته مرة أخرى لابد من أن يغير الحركة ... وإذا اخطأ يخرج من الدائرة حتى يتبقى فردين هما الفائزين .

ملحوظة : هذا التمرين يساعد أيضا على التصالح مع الجسد والذات بشكل كبير حيث أن المتدرب يقوم بعمل حركة ما أو صوت أيضا مصاحب لهذه الحركة مع انفعال للوجه بدون خجل من جسده أو صوته ويستحسن أيضا أن يبدأ المدرب التمرين بنفسه لكسر الخجل وكلما قام بحركة كوميدية وصوت كوميدي كلما زادت نسبة كسر الخجل .

ثم في نهاية الجلسة يتم شرح ما تم فعله في التمارين ماذا نستفيد منه للمتدربين ومعلومات سريعة جدا لورش المسرح وماذا سوف يحدث في خمس دقائق

### تمرين 3:(التحية )

مدة التمرين :15 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : كسر الخجل بين المدرب والمتدرب

تقليل الفجوة بين المتدربين وبعضهم

### شرح التمرين :

يتحرك أفراد المجموعة في المكان وهم ينظرون إلى بعضهم البعض وكلما تقابل اثنان من المجموعة يقوموا بإلقاء التحية بالإيماءات سواء بالنظر أو الإشارة بالأيدي ثم يقوم المدرب بعمل إشارة فتتحول التحية إلى مصافحة أو أي نوع من التحية التي يريدونها حسب أحاساس الفردين الذين يتقابلان ثم بإشارة أخرى من المدرب حول التحية إلى تعارف بالأسماء بجانب المصافحة ويتطور التمرين حسب إرشادات المدرب إلى أقصى مدى فمثلا (الآن انتم تعرفون بعضكم من فترة الحضانة ولم تتقابلوا من وقتها ماذا ستفعلون) وهكذا ... ثم يتطور التمرين إلى أننا في مناسبات مختلفة مثلا ( انتم الآن تتقابلون في فرح أو في حفلة عيد ميلاد أو في حرب) أو مواقف ألقوا التحية وانتم تتحركوا سريعا لتلحقوا القطار أو وانتم تلعبون الكرة) أيا كان وتطور التمرين يتم على حسب استعداد المتدربين وتطورهم مع التمرين في درجة كسر خجلهم .

تمارين يتم استخدامها للتنشيط وكسر الملل :

تمرين عكس الاتجاه :

وهو أن يقف المدرب ويقوم بعمل إشارات في اتجاهات مختلفة وعلى المتدربين أن يتحركوا عكس اتجاه إشارة المدرب ومن يخطيء يخرج ليتبقى فرد واحد .

مدة التمرين : 10 دقائق

أهدافه : يساعد على التركيز والتنشيط الذهني

احتياجات لا يوجد

تمرين انت بتعمل ايه :

مدة التمرين : 10 دقائق

أهداف : تنشيط الخيال

احتياجات لا يوجد

شرح التمرين :

يقف الأفراد في دائرة ويقوم احد الأفراد بعمل فعل ما فنقوم بسؤاله انت بتعمل ايه فيقوم بالرد بفعل مختلف فيقوم الفرد الذي يليه بعمل هذا الفعل.

مثال : يدخل فرد ويقوم بعمل فعل انه يقوم بغسل أسنانه فنقوم بسؤاله انت بتعمل ايه فيقوم بالرد أنا بلعب كوره فيقوم الفرد الذي يليه بعمل فعل لعب الكورة ونقوم بسؤاله انت بتعمل ايه فيقوم بالرد أنا بلبس هدومي وهكذا .

تمرين القائد يقول :

أهداف : التنشيط الذهني والتركيز

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات لا يوجد

شرح التمرين :

وهو أن يقوم المدرب أو احد الأفراد بإدارة التمرين عن طريق جملة القائد يقول (فعل ما ) وعلى المجموعة تنفيذ الفعل الذي

قاله القائد وإذا لم يقول جملة القائد يقول لا يقوم المجموعة بعمل الفعل وإذا اخطأ احد الأفراد يخرج ليتبقى فرد واحد فائز

## تمرين الحرامية :

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات لا يوجد

يقف المجموعة في آخر القاعة عند الحائط ويقف فرد آخر في أول القاعة عند الحائط المقابل ويتم الاتفاق على أي جملة أو عدد يقولها هذا الفرد وهو يعطى ظهره لباقي المجموعة التي تحاول الوصول إلى الحائط المقابل الذي يقف هذا الفرد ناحيته وعندما يستدير لا بد أن يتوقفوا عن المشي اتجاهه وإذا لمح احد الأفراد وهو يتحرك يجعله يرجع إلى آخر القاعة مرة أخرى وهكذا إلى أن يلمس احد الأفراد الحائط الذي يقف عليه هذا الفرد وبذلك يكون الفائز .

ملحوظة هذه التمارين يمكن استخدامها فى باقى الورش ايضا لكسر الملل وتنشيط الذهن دائما.

## محتوى تمارين التنفس والتركيز

ورشة التنفس والتركيز "الورشة الأولى" : (بالا نشم هوا )

شرح سريع للتنفس بشكل صحيحه تنظيمه ثم العمل على تنفيذه عمليا مع كل الأفراد

المدة المطلوبة : 10 دقائق

الاحتياجات لا يوجد

الهدف : كيفية التنفس وتنظيم النفس في كل أفعالنا وأنفعالنا

## التمرين الأول : كيف أتنفس

مدة التمرين : 20 دقيقة

الاحتياجات : سماعة صب لتشغيل الموسيقى

شرح التمرين :

يقف كل الأفراد في أماكن مختلفة في الفضاء المتاح للتدريب يفضل قاعة مغلقة وكل فرد يقف في المكان الذي يشعر بارتياح في الوقوف فيه ... يجب أن يقف بحيث يكون عموده الفقري منتصب بشكل مستقيم ينظر إلى الأمام وأرجله مضمومة بحيث تكون المساحة الفراغ بين الرجلين لا تزيد عن 25 سم ويبدأ في عملية الشهيق والزفير بكامل الاسترخاء بحيث يكون الشهيق يتم تنفسه من الأنف وملء الرئتين إلى أن يدخل هواء الشهيق إلى البطن وخروج الزفير من الفم مع أفراغ الهواء من الجسد باسترخاء تام ولا بد من المحافظة على استرخاء المتدرب وتكرار العملية مرة أخرى وأخرى للتأكد من أن المتدربين يقومون بالعملية بشكل صحيح ... ثم بعد ذلك نقوم بعملية تنظيم النفس وهي أن نطلب من المتدربين أن يقوموا بعملية الشهيق على عدد من الثواني مثلا 4 ثواني ثم نطلب منهم كتم النفس على 4 ثواني مثلهم ثم خروج الزفير في خلال 4 ثواني مثلهم وهكذا نقوم بتغيير عدد الثواني في دخول هواء الشهيق أو خروج هواء الزفير.

ملحوظة : سوف نلاحظ أثناء التمرين أن بعض الأفراد شعروا ببعض الدوار نتيجة لأنهم يقوموا بالتمرين لأول مرة ولا يستطيعوا القيام به بالشكل الصحيح تماما لا يجب الضغط عليهم في عمل التمرين في نفس الوقت كل ما يهمنا هو أن نجعله يعرف الطريقة الصحيحة للتنفس ونطلب منه التدرج عليها لاحقا بمفرده وسوف نلاحظ أيضا أن أغلب المتدربين لديهم أفكار خاطئة شائعة في طريقة التنفس وسوف يجدوا صعوبة في التنفس بشكل سليم من التمرين الأول .

التمرين الثاني : تمرين تركيز (العد من واحد الى خمسين) :

مدة التمرين :10 دقائق

الاحتياجات لا يوجد

شرح التمرين :

يقف المجموعة في دائرة ونطلب منهم أن يستخدموا طريقة التنفس الصحيحة أثناء عمل التمرين ويجب أن يقوموا بذلك في كل التمارين التي سوف تتم بعد ذلك نطلب منهم العد من 1 إلى 50 ولكن بدون الاتفاق أو ترتيب وعلى المجموعة الاتصال بصريا والإحساس ببعضهم البعض .

ملحوظة : يمكن استخدام أي من التمارين التي تم ذكرها في الورشة التمهيديّة لكسر الملل في بدلا من هذا التمرين .

التمرين الثالث: (النفس والمنديل ) :

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات : مجموعة من المناديل الورقية

الهدف : التنفس بشكل مستقيم وليس متقطع

شرح التمرين :

يقف المتدربين في دائرة واسعة قدر الإمكان وكل متدرب يمسك منديل ورقي في يده بحيث يكون المنديل بعيد عن وجهه بحوالي 20 سم وفمه في منتصف المنديل ويقوم بعملية التنفس ويحاول أخراج الزفير بشكل منتظم وليس متقطع وهو يراقب المنديل أمام فمه إذا استمر المنديل في الطيران فهو بذلك يقوم بالتنفس بشكل مستقيم وإذا لم يستمر في الطيران فهو يتنفس بشكل متقطع .. ونكرر العملية اكثر من مرة للوصول إلى التنفس المستقيم بالشكل الجيد

التمرين الرابع : (البالون والنفس ) :

مدة التمرين : 10دقائق

احتياجات : بالونات

**الهدف :**

معرفة حجم تنفسك

تنظيم التنفس لخروج النفس في اكبر وقت ممكن بدون معاناه  
محاكاة البالون مع البطن لمعرفة التنفس بالشكل السليم

**شرح التمرين :**

يقف كل فرد من المجموعة في الدائرة أو أماكن متفرقة في القاعة ومعه بالون يأخذ الشهيق ويكتمه ثم يقوم بالزفير في البالون ويملئه ثم يقوم بهذه العملية على ثلاث مرات وبعد ذلك يراقب حجم البالون ثم نغمر البالون في الهواء ونكرر التمرين مرة أخرى ونقوم بشرح وتشبيه البالون ببطن المتدرب على انه يملء البطن مثل البالون ويفرغها

**التمرين الخامس : (تمرين جملة الهواء) :**

مدة التمرين :15 دقيقة

احتياجات لا يوجد

**الهدف :**

تنظيم النفس أثناء التكلم وتقطيع الكلام بشكل صحيح

**شرح التمرين :**

نكتب جملة أو مقطع من أغنية أو جملة من مشهد تمثيلي تكون كبيرة وحروفها مليئة بالهواء مثلا (أنا اسمي فادي محمد ومن دولة فلسطين ولا احب كثرة الضوضاء ) ونطلب من المتدرب أن يأخذ نفسا ويكتمه ثم يقوم بعملية الزفير وهو يقول الجملة في نفس واحد اكثر من مرة .

## محتوى تمرينات للتركيز

### التمرين الأول : إحماءات وألعاب للتسخين (مسابقة الكراسي ):

مدة التمرين : 15 دقيقة

احتياجات : مجموعة من الكراسي .... كره قدم أو أي كره

#### شرح التمرين :

تقسم المجموعة إلى مجموعتين فمثلا لو العدد 14 فرد تقسم إلى مجموعتين كل مجموعة مكونة من 7 أفراد وكل مجموعة معها عدد 8 كراسي ونقوم بتنظيم هذه الكراسي بحيث تكون خلف بعضها البعض ويقف كل متدرب بجانب كرسي بحيث يكون كرسي المؤخرة فارغ ويبدأ المتدربون بتمرير الكرسي إلى أن يكون في المقدمة ويتحركوا بحيث يكون الكرسي في المؤخرة مرة أخرى وهكذا إلى أن يصلوا إلى خط النهاية المتفق عليه مع المدرب والمجموعة التي تصل أولا إلى خط النهاية هي الفائزة

### التمرين الثاني : الكراسي الرقمية

مدة التمرين : 30دقيقة

احتياجات : من 10 إلى 15 كرسي

قطعة من القماش لتعصيب العين

ورق وأقلام

الهدف : التركيز وقوة الملاحظة

الهدف التربوي : الإصرار على الوصول للهدف

#### شرح التمرين :

نقوم بتوزيع عدد من الكراسي في القاعة في أماكن مختلفة ونقوم بوضع أرقام عليها بشكل عشوائي ونعطي المتدربين 60 ثانية للتركيز مع الكراسي والأرقام التي قمنا بوضعها على الكراسي ثم نقوم بوضع عصاة على عين أحد المتدربين ونطلب منه أن يذهب إلى الكراسي بأرقامها بالترتيب .. ونقوم بتكرار هذه العملية مع باقي المجموعة لنرى حلولهم في استخدام المكان لعمل خريطة في ذهنهم لتحقيق الهدف المطلوب .

## التمرين الثالث : (أوعى الكورة تقع )

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات : كرة قدم

الهدف : للتنشيط والحركة

شرح التمرين :

تقف المجموعة في دائرة متسعة ويقوه احد الأفراد بتمرير الكرة في الهواء ومطلوب من باقي الأفراد ألا يدعوا الكرة تقع على الأرض بأي شكل من الأشكال ويقوموا بعد كل تمريره أو ضربة للكرة ويحاولوا الوصول إلى أكبر عدد من ضرب الكرة في الهواء وتمريرها .

## التمرين الرابع (ملاحظة التفاصيل )

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات : قطعة من القماش لتعصيب العين

الهدف : التركيز وقوة الملاحظة

شرح التمرين :

نختار فرد من المجموعة ونقوم بتعصيب عينيه بقماشة والمدرّب يسأله بعض الأسئلة عن ملابسهم واكسسواراتهم وعن بعض التفاصيل في القاعة ومطلوب منه أن يكون على قدر من التركيز والملاحظة ليجاوب على الأسئلة ثم نختار فرد

آخر ونطلب منه الخروج من القاعة ونقوم بتغير بعض التفاصيل في القاعة وأكسسوارات الفريق وملابسهم ثم يدخل ونكرر معه العملية وهكذا .

## التمرين الخامس : (المحاكاة أو التقليد )

مدة التمرين : 15 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : الملاحظة والعمل داخل مجموعة

### شرح التمرين :

تقف المجموعة في دائرة ويقف احد الأفراد في وسط الدائرة مغلق العينين ونطلب من احد الأفراد عمل فعل ما حركي والكل يحاول محاكاته بالضبط أو تقليده ونطلب من الفرد المغلق العينين أن يفتحها ومطلوب منه أن يعرف من القائد الذي يقوم الجميع بمحاكاته وهكذا يتم تغيير الأفراد والحركات .

## التمرين السادس : (المرايا )

مدة التمرين : 15 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : التركيز والتواصل مع الآخر والعمل مع شريك

### شرح التمرين:

يتم تقسيم الفريق إلى مجموعات ثنائية كل شريكين يقفوا أمام بعضهم البعض وبحيث يجب أن تكون أعينهم في أعين بعض يكون فيه قائد يقوم بعمل بعض الحركات وشريكه يحاول محاكاته وعندما يطلب المدرب التغير يكون القائد هو التابع والتابع هو القائد وهكذا يتم تغير الشركاء ومن الممكن تطوير

التمرين بحيث يكون المحاكاة عن طريق مجموعات وليس شريكين وهذا متوقف على مستوى تركيز المتدربين

## التمرين السابع : (معرفة الأشياء باللمس )

مدة التمرين : 15 دقيقة

الاحتياجات : بعض الأشياء المجمعة من الأفراد أو التي نملكها في المعسكر ( كره صغيرة .. ملعقة .. كوب .. فرشاة شعر ) أشياء من هذا القبيل يمكن تجميعها من المتدربين

الهدف : الملاحظة .. تنشيط الحواس

### شرح التمرين :

يقف المتدربون في دائرة يقف متدرب في المنتصف نقوم بأغلاق عينيه ونمرر بعض الأشياء عليه لقوم بلمسها ويحاول معرفة هذه الأشياء ويتم تغير اللاعبين وهكذا.

## محتوى تمارين للخيال والارتجال

### التمرين الأول : (استخدام الأشياء استخدامات أخرى)

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات : أي نوع من أنواع الأكسسوارات المتاحة (ورقة أو منديل أو قطعة قماش أو فرشاة أسنان الخ )

الهدف : سرعة البديهة والتنشيط الذهني واستخدام الخيال

### شرح التمرين :

يقف المجموعة في صف مستقيم افقي ويعطى المدرب لهم قطعة أكسسوار ويطلب منهم أن يستخدموها استخدام آخر غير استخدامها وعندما يقوم أول فرد في المجموعة بالمطلوب

يمرر قطعة الأكسسوار إلى الفرد الذي يليه وهكذا إلى أن يتم تمريرها إلى كل المتدربين .. من الممكن تكرار العملية أكثر من مرة على حسب ثراء خيال المتدربين

## **التمرين الثاني : (الشنطة )**

مدة التمرين : 15 دقيقة

احتياجات : شنطة او علبة صغيرة

الهدف : التنشيط الذهني وسرعة البديهة والقدرة على التخيل

### **شرح التمرين :**

يقف المتدرب في المكان المخصص الذي يحدده المدرب وأمامه شنطة ويتم تخيل أشياء من داخل هذه الشنطة بدون اى تفكير ثم تكرر العملية مع باقي المتدربين

## **التمرين الثالث : (من الكداب )**

مدة التمرين : 30دقيقة

احتياجات : كراسي

الهدف : القدرة على التخيل والارتجال

### **شرح التمرين :**

يجلس ثلاثة أفراد من المجموعة على ثلاث كراسي مواجهة لباقي المتدربين وعلى الثلاثة أفراد أن يتفقوا على أن كل فرد منهم سوف يقوم بإلقاء حكاية صغيرة على باقي المجموعة من خياله على أن تكون حكاية فرد واحد منهم حقيقية ثم يبدأ باقي أفراد المجموعة بإلقاء أسئلة على الثلاث أفراد أصحاب الحكايات لتخمين من صاحب الحكاية الحقيقية وعلى الأفراد الثلاث أن يكون لديهم سرعة بديهة في الرد على الأسئلة لأقناعهم بان حكاياتهم هي الحقيقية وإذا تم اكتشاف صاحب الحكاية الحقيقية تكون المجموعة هي الفائزة ويتم تغير المجموعات وتكرر العملية .

## التمرين الرابع : (تمرين غمض وشوف الصورة )

مدة التمرين : 20دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : القدرة على التخيل والارتجال والعمل داخل مجموعة  
وتقبل الرأي الآخر

### شرح التمرين :

يقسم المتدربين إلى مجموعات حسب العدد فمثلا إذا كان العدد 12 يتم تقسيمهم إلى مجموعتين ونترك لهم 10 دقائق ليتفق كل مجموعة على قصة معينة أو حدوته ولكنها سوف تتم بطريقة الكادرات أو لقطة الكاميرا وتكون هذه القصة عدد صورها مثلا 10 صور أو حسب الاتفاق مع المدرب ثم تجلس مجموعة مكان المتفرجين ومجموعة تبدأ عمل المشهد ...  
ويقوم المدرب بتشغيل مقطع موسيقى ويتم الاتفاق على انه عندما تسمع المجموعة الجالسة مكان المتفرجين هذا المقطع الموسيقى تقوم بغلاق أعينها وفي هذه الأثناء تقوم المجموعة الأخرى بخلق أول صورة في المشهد وعندما تتوقف الموسيقى تقوم مجموعة المتفرجين بفتح أعينهم ليروا الصورة ثم يتم تشغيل الموسيقى مرة أخرى فيقوموا بغلاق أعينهم ليتم تغير الصور بصورة أخرى مكملة للقصة وهكذا إلى نهاية القصة بالكادر الأخير ثم يتم عمل نقاش هل قاموا بفهم الحدوته من خلال الصور أم لا .. ثم يتم تبديل المجموعتين لتقوم المجموعة الأخرى بعرض قصتهم .

## التمرين الخامس : (تمرين الصورة وتغيرها )

مدة التمرين 15 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : تنشيط الخيال وبناء الثقة والتواصل

### شرح التمرين :

يتم تقسيم المتدربون إلى أزواج وبإشارة من المدرب يتصافحون ويطلب منهم تجميد الصورة يخرج احد الممثلين من الصور ويترك زميله يده ممدوده ثم يدخل مره أخرى ويدخل في الصورة ولكن بحركة مختلفة عن التصافح وتكون مكمله للصورة ثم يخرج متدرب آخر يقوم بتكرار العملية ثم في النهاية يخرج كل متدرب ليرى شكل الصورة بعد تغييرها .

## التمرين السابع : (الحيوانات )

مدة التمرين : 30 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : القدرة على الارتجال و القدرة على التخيل والعمل مع شريك والعمل مع مجموعة

شرح التمرين :

يتم تقسيم المجموعة إلى أزواج .. ثم يطلب منهم المدرب أن يختار كل فرد حيوان معين يقوم بتقليد صوته .. وبعد ذلك يطلب من كل زوج مشهد مرتجل بلغة هذه الحيوانات أو حدث أو موقف بين كل زوجين بصوت الحيوانات فمثلا ( كل يقابل ضفدعة في عشاء رومانسي أو فرخة تطلب الزواج من معزة )ومن الممكن أن يتم تطوير التمرين إلى مشاهد اكبر ومجموعات عددها اكبر

## التمرين الثامن : (تقديم الضيف )

مدة التمرين : 20 دقيقة

الاحتياجات لا يوجد

الهدف : سرعة البديهة والقدرة على الارتجال والقدرة على التخيل

شرح التمرين :

تقسم المجموعة إلى أزواج ثم يخرج كل زوج ويقدم الشريكين بعضهم إلى المتفرجين وعندما يقدم الشريك شريكه بأي شيء سواء مهنة أو صفة لابد من الشريك الآخر أن يقوم بفعل المهنة

أو هذه الصفة سريعا وبدون تفكير فمثلا (شريك يقدم شريكه على انه بطل سباحة لا بد أن يقوم الشريك الآخر بفعل السباحة أو أي شيء يبين للمتفرجين انه سباح أو مرشح انتخابي أو عريس للحصول على وظيفة ما وهكذا) ولا بد أيضا أن يقدم الضيف من الشريك الأول

## التمرين التاسع : (عبر عن نفسك )

مدة التمرين : 30 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : التعبير عن الذات وبناء الثقة والقدرة على الارتجال وتحفيز الطاقة الداخلية لدى المتدرب

### شرح التمرين :

كرسي في منتصف القاعة وكل فرد من المجموعة يجلس أو يقف على هذا الكرسي حسب اختياراته ويعبر عن نفسه بأي شكل فني سواء بأغنية أو مشهد تمثيلي أو بيت شعر و رقصة أو أي شيء يرى انه يعبر عنه .

## التمرين الحادي عشر : (كامل الحكاية )

مدة التمرين : 15 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : التنشيط الذهني والخيال

### شرح التمرين :

يقوم احد الأفراد بالبدا في حكي حكاية من خياله وفي أي وقت يقوم المدرب بالإشارة إلى متدرب آخر ليكمل الحكاية وهكذا ومن الممكن تجسيد هذه الحكاية النهاية ووضعها في مشهد تمثيلي مرتجل .

## محتوى تمارين ارتجال وأعداد ممثل

### التمرين الأول : (مخارج الألفاظ) :

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات : أقلام وأوراق و صفارات

الهدف : النطق بطريقة جيدة ... إصلاح جهاز النطق لدى المتدربين اللذين لديهم مشاكل في النطق

### شرح التمرين :

يترك المدرب لدى المتدربين بعض الكروت مكتوب عليها بعض الأشياء قطعة مكتوبة من مشهد ما في فيلم أو أغنية أو قصيدة الخ ... ثم يترك لكل متدرب اختيار كارت من الكروت .. وبعد ذلك يطلب من كل متدرب أن يقرأ هذه القطعة المكتوبة ثم يطلب منه أن يعيد قراءتها ويطلب منه أن يقوم بنطق الحروف بطريقة جيدة (أن يعطى لكل حرف حقه ) ثم يطلب منه أن يكرر العملية بعد أن يضع قلم بين شفثيه ممسكا إياه بأسنانه ومحاولة قراءة النص المكتوب وتوضيح الكلمات رغم الصعوبات التي تمنعه ومن حق أي متدرب استخدام الصفارة عندما لا يفهم كلمة وعلى المتدرب الذي يقوم بالتمرين أن يعيد قراءة الكلمة مرة أخرى ويتبادل المتدربين الأدوار وهكذا.

### التمرين الثاني : (فهمني بشفايفك) :

مدة التمرين : 10 دقائق

الهدف : النطق الجيد

احتياجات : ورق وأقلام و صفارات

### شرح التمرين :

هو يعتبر تمرين مكمل للتمرين السابق وهو بعد أن تتم عملية التمرين السابق يقوم المدرب بتوزيع كروت على كل متدرب ويجب على المتدربين قراءتها واخفائها ثم يقوم كل متدرب ويقوم بقراءة الكارت الذي يملكه بدون صوت عن طريق تحريك الشفايف فقط وعليه أن يقوم بتوصيل المعنى إلى المتدربين ومن حق باقي المتدربين أن يستخدموا الصفارة في حالة عدم الفهم .

## التمرين الرابع : (دائرة المشاعر):

مدة التمرين :30 دقيقة

احتياجات : لاصق (تيب) و أوراق وأقلام

الهدف : معرفة انفعالاتك وتقوية الإدراك الحسي لدى المتدرب وانك تملك كثير من المشاعر يجب أن تطلق لها العنان

### شرح التمرين :

يتم تقسيم جزء من القاعة إلى 6 دوائر عن طريق الشريط اللاصق ثم يتم توزيع كروت داخل كل دائرة مكتوب عليها انفعال ما (توتر ..سعادة .. حزن .. خوف ..غضب .. ضعف ) ثم يتم توزيع كروت على كل متدرب مكتوب فيها جملة ما من أغنية أو فيلم أو مثل شعبي ونطلب من المتدربين التنقل في هذه الدوائر وعمل الانفعالات المطلوبة منهم على حسب الموجود في الدائرة ثم يطلب من المدرب التوقف ثم يختار متدرب واحد فقط ليقوم بهذه العملية وباقي المجموعة تقوم بعمل المتفرجين ثم يطلب منه تكرار العملية ولكن بقراءة النص المكتوب الذي اعطاه له المدرب ثم يتم تكرار هذه العملية مع المتدربين بالتتابع .

## التمرين الخامس : (الفعل ورد الفعل ):

مدة التمرين :20 دقيقة

احتياجات لا يوجد

**الهدف : رصد الأفعال المختلفة والانفعالات لدى المتدربين  
وبعضهم البعض وتحفيز الطاقات**

**شرح التمرين :**

تقسم المجموعة إلى أزواج ويعطى لهم المدرب خمس دقائق  
ليقوموا بالتفكير في موقف ما سوف يعرضونه على بعضهم  
البعض بشرط أن يكون هذا الموقف عبارة عن فعل يقوم به  
شريك ورد فعل يقوم به الشريك الآخر ... ويتم مناقشة كل  
مشهد مقدم مع المجموعة .

**التمرين السابع (الثعبان) :**

**مدة التمرين : 10 دقائق**

**احتياجات لا يوجد**

**الهدف : التنشيط الجسدي وكسر الملل والعمل مع مجموعة**

**شرح التمرين :**

يقف المجموعة بشكل مستقيم بجانب بعضهم البعض ويشبكوا  
أيديهم في أيدي بعض بشكل جيد ومتماسك ويكون أول فرد في  
المجموعة هو راس الثعبان ويبدأ في الجري بشكل متداخل  
وعشوائي وعلى المجموعة أن تظل متماسكة وأيديهم في أيدي  
بعض .

**التمرين الثامن : (كوب ماء ضحك ماتضحكش )**

**مدة التمرين : 20 دقيقة**

**احتياجات : جرنال .. كوب ماء ..كرسي**

**الهدف : القدرة على الارتجال ... الجدية في الأداء**

**شرح التمرين :**

يتم اختيار ثلاثة أفراد من المجموعة يقفوا في منطقة التمثيل  
فرد يجلس على الكرسي وأمامه كوب من الماء وفى يده

جرنال وبجانبه فردان يقفان بجديّة واضحة ولا بد أن يكون على وجوههم علامات الصرامة الشخص الجالس على الكرسي يأخذ رشفه من الماء صغيرة ويحاول قراءة الجرنال بوضوح وعندما يعطى المدرب إشارة إليه لا بد أن يأخذ رشفه أخرى بشرط أن يحافظ على الرشفه التي أخذها في الأول ويحاول قراءة الجرنال بجديه وهكذا يستمر في تعبئة فمه بالماء إلى أن يصل إلى اقصى حد يستطيع أن يقرأ به الجرنال وتكرر العملية مع مجموعة أخرى .

## التمرين التاسع: (ارتجل ولا تفكر )

مدة التمرين : 30 دقيقة

أدوات التمرين : مجموعة من الكور صغيرة ... ورق واقلام

الهدف : سرعة التصرف والبدية

### شرح التمرين :

يعطى المدرب المتدربين مجموعة من الكروت مكتوب بها مجموعة من المواقف ثم يبدأ في اختيار فرد من المجموعة يطلب منه أن يرتجل حول الموقف (مثلا أن الآن تتشاجر مع زوجتك أو انتي الآن تشرحي لصديقتك طريقة عمل البامية...انتى الآن تغنى أغنية تحبها, أحكي لنا قصة أو ذكرى حدثت لك ) وعندما يقوم المتدرب بالارتجال يطلب منه المدرب بعض الأفعال ليقوم بها بدون أن يقف المتدرب عن الارتجال (قف .. اجلس .. ارفع يدك )أو يلقي عليه بعض الأفراد الكور ويحاول أنا يمسكها دون أن يتوقف .

## محتوى تمارين للمهرج والبانثومايم

### التمرين الأول : (إشارة الأصبع )

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات لا يوجد

**الهدف : لكل إشارة على المسرح معنى يجب أن تكون حركتك محسوبة حتى ولو كانت إيماة بسيطة**

### **شرح التمرين :**

**يقف المتدربون في أماكن متفرقة في قاعة التدريب ويكون المدرب هو القائد ويقوم بعمل إيماة مختلفة بأصابعه وإشارات مختلفة لها معاني مختلفة وكل المجموعة تقوم بتقليده**

**ثم يقوم بعمل الإشارة مع انفعال يظهر على وجهه والمجموعة تقوم بتقليده ثم يختار بعض العناصر من المتدربين ليقوموا بدور القائد ويدخل المدرب مع المجموعة**

### **التمرين الثاني: (مساج الوجه واللبانة وانفعالات الوجه )**

**مدة التمرين : 10دقائق**

**احتياجات لا يوجد**

**الهدف : الوجه مليء بالانفعالات يجب أن تدرب عضلات وجهك أولا ..هذا التمرين يجعلك قادرا على أيجاد الانفعال بشكل واضح ويجعل المتدرب على معرفة باختلاف انفعالات وجهه ليكون متلونا.**

### **شرح التمرين :**

**أولا يقوم المتدرب بتسخين يديه عن طريق فركها جيدا ثم يقوم بعمل مساج لكل عضلة ومكان في وجهه وتكرر هذه العملية عدة مرات .**

**ثانيا يقوم المدرب بعمل حركات مختلفة بعضلات وجهه وتقوم المجموعة بتقليده (مثلا يقوم بفتح الفم بشكل كبير ... ضم الشفايف ومدّها إلى الأمام ) وتكرر عدة مرات**

**ثالثا يطلب المدرب من المتدربين بتخيل لبانة صغيرة في فمهم ويطلب منهم أن يقوموا بأكلها ثم يطلب منهم تخيل هذه اللبان**

تتضخم داخل الفم ويحاولوا أكلها حتى يتم تحريك الفم  
وعضلات الوجه بشكل كبير .

## التمرين الثالث:(تخيل الكرة )

مدة التمرين : 15 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : تمرين على تجسيد الأشياء وتمهيد عملي لتكنيك  
البانتومايم

### شرح التمرين :

تخيل انك تمسك كرة صغيرة بين راحة كفيك وحركها كما تشاء  
يجب أن يكون إحساسك بالكرة حقيقي وصادق ... تخيل أن  
الكرة تكبر في يدك .. تخيل أن الكرة تتضخم اكثر في يدك حاول  
أن تمسك بها وتتحكم فيها جيدا ... حاول أن يكون إحساسك  
بالكرة صادقا اكثر ... الكرة تتضخم في يدك لتصل إلى اكبر حجم  
تحكم بها وحركها ... الكرة حجمها يقل بين يدك مرة أخرى ويقل  
حجمها اكثر إلى أن تصبح في حجم كرة الراكيت ... تخيلها فعلا  
كرة راكيت اقدفها في الحائط واجعلها ترد إليك وحاول أن  
تكون صادقا في إحساسك ... لكل فعل رد فعل مضاد له في  
الاتجاه ومساو له في القوة ... حاول أن تطبق هذه النظرية  
وانت تقذف الكرة في الحائط أو على الأرض عندما ترد إليك  
مرة أخرى ... من المفضل استخدام الموسيقى في هذا التمرين  
لتساعد على التركيز وصدق الإحساس .

## التمرين الرابع:(الذبابة أو النحلة )

مدة التمرين : 15 دقيقة

احتياجات : بعض الآلات الموسيقية الإيقاعية

الهدف :معرفه جسدك بشكل جيد واكتشافه ... اكتشاف مفاصل  
جديدة لجسدك لم تكن تستخدمها والتحكم بها .. تدريب للمرونة

الجسدية .. هذا التمرين يعتبر من التمارين التي تجعلك تتصالح مع جسدك بشكل جيد وهذا مفيد في الماييم .

## شرح التمرين :

يتم اختيار فردين من المجموعة ويجلس باقي المتدربين بجانب المدرب ومعهم الآلات الإيقاعية يقوم المدرب بعمل إيقاعات مختلفة عشوائية ومع كل صوت إيقاعي يتخيل المتدرب نحلة تطير أمامه وتدخل إلى جسده في داخل الملابس ومع كل صوت إيقاعي يتخيل المتدرب أن النحلة تقوم بقرصه في منطقة ما في جسده ثم يدخل باقي أفراد المجموعة متى يشاؤ حسب خياراتهم ليقوموا بعمل إيقاعات أخرى مع المدرب وعلى المتدرب الذي يقوم بعمل التمرين أن يقوم بحركات سريعة تبين قرصة النحلة .. وهذا التمرين يجعل المتدرب يقوم بحركات سريعة عشوائية راقصة أو بطيئة على حسب سرعة الإيقاع بشكل كوميدي ممتع .

## التمرين الخامس (عدوى الضحك والبكاء )

مدة التمرين : 20دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : انت تملك الكثير من الانفعالات من الممكن استخدامها في اكثر من أطار

المهرج ولاعب الماييم مثل الطفل انفعالاتهم مبالغة في بعض الأحيان

## شرح التمرين :

يجلس ثلاثة متدربين على ثلاثة كراسي بجانب بعضهم البعض ويتخلوا أنفسهم داخل سينما أو في حديقة ويقوم احد المتدربين بتخيل انه يرى موقف كوميدي ويضحك بشكل بسيط الفردين الآخرين ينظرون ألية باستغراب .. هذا الشخص صوته يعلوا في الضحك فتنتشر عدوى الضحك بين الثلاثة أشخاص .. ثم يطلب منهم المدرب التغير فيتحول ضحك احد الأشخاص إلى بكاء فتنتشر عدوى البكاء بين الثلاثة أشخاص .. ثم يطلب منهم المدرب التغير فيقوم احدي الأشخاص بالتوتر فتنتشر عدوى التوتر بين الثلاثة وهكذا يتم التغير في الانفعالات .. وتكرر العملية مع اكثر من مجموعة

## التمرين السادس : (تمرين الانتباه )

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : العمل داخل مجموعة وتفضيل الآخر في العمل وإيجاد حلول مختلفة وسرعة البديهة

### شرح التمرين :

تقسم المجموعة إلى مجموعتين ... مجموعة تقوم بعمل المتفرجين ومجموعة تقوم بالتشخيص ... يطلب المدرب من المجموعة التي تقوم بالتشخيص أن يقوموا بحركات وأصوات لجذب الانتباه ومجموعة المتفرجين تقوم بالتصويت أثناء الفعل مثلا (محمد أكثر شخص جاذب للانتباه فتقوم المجموعة بالنداء على محمد ثم شخص آخر قام بحركة مختلفة جاذبة للانتباه أكثر فتقوم المجموعة بالنداء عليه وهكذا) ثم يطلب المدرب بعكس العملية وهي أن يقوموا بعدم جذب الانتباه بأي طريقة ويقوم المتفرجين بعملية التصويت و ثم يتبادل المجموعتين الأدوار وتكرر العملية .

## التمرين السابع : (تكنيك بانتومايم التحكم بالأصابع )

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات لا يوجد

الهدف : التركيز والتوافق الذهني العضلي

أصابعك هي من أهم العملات التي تستخدمها في تكنيك البانتومايم يجب أن تتحكم فيهما جيدا .

### شرح التمرين :

استخدم أصابعك وحركها على صوت الموسيقى جيدا ... تخيل ان كل اصبع من أصابعك عبارة عن راقص يرقص على أنغام الموسيقى وله الحرية التامة في الحركة ... اقفل أصابعك على الكف بدء من الأصبع الأصغر ... ثم اقفل أصابعك على كفك بدء من الأصبع الأكبر .. ثم قم بقفل أصابع يدك اليمنى على كفك وكأنك تمسك على شيء بدء من الأصبع الأصغر و قم أيضا بقفل أصابع يدك اليسرى على كفك بدء من الأصبع الأكبر في نفس الوقت ... ثم افعل ذلك بالعكس وكرر العملية .... إذا وجدت صعوبة حاول أن تقوم بالتركيز اكثر وحاول مرة أخرى .

## التمرين الثامن : (تكنيك بانتومايم حركة الحائط أو الزجاج )

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : اكتساب مهارة من مهارات البانتومايم

### شرح التمرين :

هي تقنية مايم جسدية أساسية ... يبدأ المؤدي بالوقوف في الوضع المحايد قدماه منفصلتان حوالى قدم ونصف مع قدم واحدة أمام الأخرى قليلا .. يتخيل المؤدى انه يقف أمام حائط ويضع كلا اليدين بحيث تكون مسطحة على الحائط التخيلي .. وهذا مؤثر للغاية عندما تكون اليد عمودية تماما من أطراف الأصابع إلى حافة اليد مع الأصابع المفرودة واليد تبدو فعلا كما لو أنها مضغوطة على حائط حقيقي ... ولا يجب أن تلتصق الأصابع أبعد للأمام أو الخلف من ويجب أن توضع اليدان على مستوى الكتف أو الصدر تقريبا حوالى قدم ونصف (مصدر كل شيء عن التمثيل الصامت ترجمة د/ سامى صلاح) ... ثم نجعل المتدرب يتخيل الحائط أمامه ويقوم بتحريك يديه عليه في أماكن مختلفة مع المحافظة على التكنيك الذي تم شرحه ... إذا وجد المتدرب صعوبة اجعله يقوم بهذه العملية على حائط حقيقي لصدق الإحساس ثم قوم بإعادة التمرين معه مرة أخرى .

### التمرين التاسع : (العزل ودفح الحائط )

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : اكتساب مهارات جديدة

شرح التمرين :

يتم تطبيق ما ذكر في التمرين السابق ولكن مع أن تكون اليدين ثابتتين تماما والكوعين مثبتين ثم يثنى المؤدي ركبتيه ويميل بجسده كله نحو يديه الساكنتين ويجب أن يتخيل المؤدي بصريا أن الحائط الذي توضع عليه يدها يمتد إلى الأرض ويجب أن يحرص ألا يضع ركبتيه أبعد عن الجسم من يديه ولا يجب أن تمتد راسه خلف يديه لأنه لو فعل ذلك فسيبدوا انه قد وضع ركبتيه أو راسه خلال الحائط وسيكسر عملية الإبهام ... ثم يتم نقل اليدين بشكل متكرر أو يعاد وضعهما على الحائط المتخيل ولكن حين يميل الجسم نحوهما كما لو كان يقوم بالدفع فيجب أن تظل اليدين ساكنتين ثابتتين تماما.

التمرين العاشر (الانبهار)

مدة التمرين : 10 دقائق

احتياجات لا يوجد

شرح التمرين :

تقف المجموعة في دائرة ويقف فرد في منتصف الدائرة ويقوم بعمل حركة وصوت بشكل بسيط ومجنون ويجب على باقي المجموعة الانبهار بهذه الحركة وكأنها حركة خارقة وتكرر مع كل فرد ويجب أن يشارك المدرب في هذا التمرين ثم يتم تضيق الدائرة ويتم التخيل أن في مركز الدائرة كل ما هو مبهج من ألوان وقصاقيص ورق والعب ونبدأ باللعب فيهم والقائهم على بعضنا البعض ونطلق الصيحات والصراخ بكل قوتنا مثل الاطفال

التمرين الحادي عشر : (تقليد المشية)

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : القدرة على الابتكار

شرح التمرين :

قف المجموعة في دائرة واسعة ويطلب من احد الأفراد أن يقوم بالمشي في الدائرة ويطلب المدرب منهم أن يركزوا في طريقة مشى هذا الشخص ثم يطلب من متدرب آخر أن يقوم بالمشي خلفه ويحاول تقليده ... ثم يطلب من الفرد الأول أن يتوقف ويترك الفرد الثاني الذي يقلده وحده وهو يمشى ثم يطلب من فرد ثالث أن يقوم بتقليد مشيه الفرد الثاني الذي هو في الأساس يقوم بتقليد الفرد الأول وهكذا ... سوف نلاحظ أن طريقة المشي عندما تصل إلى آخر فرد في التمرين أصبحت طريقة مختلفة تماما من الممكن أن نبتكر بها شخصية أو كراكتير نقوم بتشخيصه .. ثم يطلب منهم المدرب بعد ذلك أن يقوموا بالتحرك في المكان مع المحافظة على طريقة المشي ويقوموا ببعض التفاصيل والانفعالات (قدموا لبعض التحية .. شاهدتم شيء محزن ... شاهدتم شيء سعيد وهكذا )

التمرين الثاني عشر (تكنيك بانتومايم شد الحبل):

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات لا يوجد

الهدف : اكتساب مهارات

شرح التمرين :

يبدأ المؤدي بالوقوف في الوضع المحايد والقدمان متباعدتان قدم ونصف اليد اليمنى أمام الردف الأيسر مع الأصابع مغلقة

كما لو كنت تمسك.. اليد اليسرى موضوعة حوالى قدم ونصف على يسار اليد اليمنى والأصابع مغلقة كما لو كنت تمسك نفس الحبل.. ويجب أن تكون اليدين على نفس المستوى.. وتبدأ في التحريك بحيث يكون المظهر أن الحبل يأتي من اليسار ومر من خلال كل اليدين ويتدلى من اليد اليمنى إلى الأرض أو إلى يد أخرى. (مصدر كل شيء عن التمثيل الصامت ترجمة د/سامى صلاح)

## **التمرين الثالث عشر (تكنيك بانتومايم البالون):**

مدة التمرين : 20 دقيقة

احتياجات لا يوجد

### **شرح التمرين :**

يشير المؤدي إلى البالون بجذب اليدين وهما منفصلتان ومعا في مقاومة كما لو كان يمطآن البالون المطاط قبل نفخه ثم يضع المؤدي نهاية البالون في فمه ويجعل يده قرب الفم استعداد للامساك بالبالون المنتفخ ويأخذ نفسا عميقا وبينما يقوم بالزفير يجعل يديه كالكوب للخارج من فمه وهما منفصلتان قليلا بحيث يكون المظهر أن البالون انتفخ قليلا والمهم أن تتحرك اليدين للخارج من الفم بنفس سرعة وإيقاع النفس وتتضخم اليدين مع مساحة النفس بحيث يكون المظهر أن البالون يتضخم. (مصدر كل شيء عن التمثيل الصامت د/ سامى صلاح)

## **التمرين الرابع عشر : (الحفلة والكراترات )**

مدة التمرين : 60 دقيقة

احتياجات : بعض الملابس والأكسسوارات المتاحة القديمة

الهدف : القدرة على ابتكار الشخصيات

### **شرح التمرين :**

يقوم المدرب بتنظيم بعض الملابس والأكسسوارات على الأرض ويطلب من المتدربين أن يختاروا منها ما يريدون ويقوموا بتجربة ارتدائها.. ويفضل مساعدتهم لبعضهم البعض ثم يطلب منهم أن يتحركوا في أرجاء القاعة بعد عمل الكراترات التي قاموا بصناعتها بنفسيهم ويلقوا التحية على

بعض ثم يقفوا في دائره ويقف فرد فرد بالتتابع في الدائرة ويتم سؤاله بعض الأسئلة مثل ( اسمك .. سنك .. بتشتغل ايه ) ويقوم المدرب بالرد على الأسئلة بشخصية الكراكت الذي ابتكرها وصناعة اسم لها وتاريخ من وحي خياله .. ثم يطلب منهم المدرب أن يقفوا في صف ويقوم بتشغيل الموسيقى ويطلب منهم عمل دفيليه للشخصيات ثم يطلب منهم أن يتخيلوا انفسهم في حفلة ويطلب منهم التعارف ومن الممكن أن يخرج هذا التمرين ببعض المشاهد.

## التمرين الخامس عشر : (تكنيك بانتومايم إيماءات وإيهامات ومشيات )

مدة التمرين : 40 دقيقة

احتياجات لا يوجد

مشيه المايم : يقف المؤدى بوزن جسمه على القدم اليسرى وتوضع القدم اليمنى على مسافة بسيطة من القدم اليسرى وموازية لها القدم اليمنى تكون بعيده عن الأرض بحوالي بوصة ولكنها موازية للأرض وتكون الركبتين اليمنى واليسرى موصدين تماما بشكل مستقيم وتبدأ حركة تراجع القدم اليمنى مباشرة ويبطيء مع الركبة اليمنى موصدة ويظل باطن القدم بعيد عن الأرض ولا وزن للجسم على القدم اليمنى وفي نفس اللحظة تشى الركبة اليسرى ببطء للأمام فوق أصابع القدم اليسرى ويرفع الكعب الأيسر عن الأرض ولا بد أن يكون حركة القدم اليمنى واليسرى من بعض في نفس اللحظة بشكل مضاد .. ولا بد أن تكون حركة اليدين عكس حركة القدمين بمعنى أن تتحرك اليد اليسرى مع القدم اليمنى والعكس .

## التمرين السادس عشر (صناعة ماسك المايم )

مدة التمرين : 60 دقيقة

احتياجات : ألوان وجه ( سينزروا ابيض واسود واحمر ) ... مناديل مبللة .. كريم أيضا للبشرة ... مرآيات صغيرة بعدد المتدربين .. صابونه

## شرح التمرين :

يقوم المدرب بشرح سريع لفكرة ماسك المايم وعرض بعض الصور التي تساعدهم

يتم عمل تجربة عملية من المدرب على احد المتدربين برسم الماسك على وجهه

يتم تقسيم المجموعة إلى أزواج يقومون برسم الماسك على وجوه بعضهم البعض .

يقوم بتنظيف وجوههم بالمناديل المبللة وكريم البشرة والصابون ثم يعطى المدرب لهم المراتب ويطلب منهم أن يقوم كل فرد بعمل الماسك لنفسه .

## التمرين السابع عشر (المدينة المجنونة )

مدة التمرين :10 دقائق

احتياجات : صندوق صغير

## شرح التمرين :

تقف المجموعة في دائرة بعد عمل الماسكات لأنفسهم .. يضع المدرب صندوق في منتصف الدائرة .. يقوم المدرب بتشغيل موسيقى صاخبة ويطلب من كل متدرب أن يفتح الصندوق وينظر في داخله ويتخيل شيء يراه يعطى له انفعال يظهر على وجهه وحركته وتقوم المجموعة بتقليده و ثم يقوم المتدربين بتوصيل هذه الانفعالات سواء على وجههم أو حركتهم لبعضهم البعض بشكل عشوائي مثل مدينة سكانها من المجانين .



