

Performerská rozcvička

1. cvik - „pevný postoj“

Než začneme s mluvením, zaměříme se na váš postoj. I když se to možná na první pohled nezdá, je důležitou součástí každého mluveného projevu. Uvolněte si ruce, zaujměte pevný postoj, pořádně se narovnejte. Zkuste se vcítit do role stromu. Vaše nohy jsou kořeny, které se v tuto chvíli pevně zakořenily v zemi. Stojíte pevně, žádný vítr by vás nerozhýbal. S tímto postojem získáte větší jistotu. Až si to všichni vyzkoušíte, obraťte se na své spolužáky ve skupině a vzájemně si svůj postoj porovnejte.

2. cvik - „nádech“

Nyní zůstáváme v pevném postoji a budeme si cvičit svůj dech. Dýchání je samozřejmě opět nedílnou součástí mluveného projevu. Zhluboka se nadechněte, nejdříve do žeber, poté hrudníku a nakonec do břicha, pokuste se vždy tyto části těla „nafouknout“. Vzduch pak pomalu vypouštíte a u toho vydáváte hlasité písmeno „S“. Takto několikrát zopakujte. Nejdříve sami a poté opět ve skupině spolužáků. Při vydechování si můžete pomáhat postupným pohybem pravé ruky shora dolů – podle rytmu výdechu.

3. cvik – „vibrující jablko“

Představte si, že máte nyní v ústech vibrující jablko. Jablko se pořád zvětšuje a chce se dostat z pusy ven, ale my ho nepustíme. Pojďte to zkusit! Všechno vám nyní rezonuje a jablko se pomalu přesouvá směrem nahoru, až na vrch hlavy. Zkuste tento cvik zase sami a poté společně ve skupině.

4. cvik – „rozhýbání obličeje“

Nyní si zkusíme uvolnit a rozhýbat obličej. Pořádně otevřete ústa, pomozte si rukama a pěkně obličej protáhněte. Poté obličej rukama promačkejte, hlavně tváře. Poté pořádně vyplázněte jazyk. Nakonec si povytáhněte čelo a uši. Zkuste tento cvik zase sami a poté společně ve skupině.

5. cvik - „čištění zubů“

Přichází na řadu rozhýbání jazyka. Představte si, že si teď jazykem chcete vyčistit zuby. Zkuste se dostat na všechna místa. Nakonec u čištění zkuste mluvit. Až si to všichni vyzkoušíte, obraťte se na své spolužáky ve skupině a zkuste mezi sebou.

6. cvik - rozmluvení

Až teď se začínáme opravdu rozmlouvat. Zkuste si postupně tato cvičení: říkejte pořád dokola „blblbl“, poté „cilili“, poté „túlulu“, nakonec „vllky plky“. Všechno několikrát zopakujte. Zkoušejte nejdříve sami a pak ve skupině. Pokud máte další hlasová cvičení, kterými si pomáháte k rozmluvení, klidně teď vyzkoušejte.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

7. cvik - jazykolamy

Na závěr zkusíme říct pár jazykolamů, např.:

- Strč prst skrz krk.
- Královna Klára na klavír hrála.
- Pštros s pštrošicí a pštrosáčaty šli do pštrosačárny.
- Pudl prdl pudr.
- Zvíře zařve, zvíře zavře.
- Máma má málo máku.
- Náš pan kaplan v kapli plakal.
- Kotě v bytě hbitě motá nitě.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY