

Títol:	EL GRAN BADALL (Relaxació)
Objectiu de la Sessió:	Aconseguir alliberar i expandir el cos .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

ALLIBERAMENT I EXPANSIÓ (Execució)

Què farem? Realitzarem un badall exagerat, fent-lo extensible a tot el cos per a l'alliberament.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Tipus	Exercici individual.
Fase 1 (Vocal)	Fem l'acció de badallar , obrint molt el moviment i deixant sortir el so "A" . Primer només per la boca.
Fase 2 (Corporal)	Després, el badall passa als braços i a la resta del cos .
Postura	L'exercici es realitza dreta .

OBSERVACIONS I VARIANT

QUÈ CAL FER?	
Variant	El mateix exercici estirats a terra .

OBSERVACIONS PER AL MESTRE/A

- (Espai per a notes sobre l'obertura i l'exageració del moviment del badall, l'alliberament de tensions i la sensació d'expansió corporal aconseguida.)