

### Effort Actions – לאבאן

8 פעולות הבסיס Action Drives של לאבאן = 8 קומבינציות שמשלבות בין **שלושת** מימדי התנועה: **מרחב, משקל וזמן.**

טיפוס התנועה	אפיונים, דוגמאות תנועתיות	דוגמאות רגשיות ואישיותיות
<b>Float – ציפה</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- קל, לא-ישיר, מתמשך</li> <li>- ציפה בתוך מים (בפרט בים המלח)</li> <li>- טאי-צ'י</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>'מעופף'</li> <li>מאוהב</li> <li>משוגע</li> <li>יצירתי, יזם</li> <li>מתחמק</li> </ul>
<b>Thrust/Punch - איגרוף</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- חזק, ישיר, פתאומי</li> <li>- איגרוף</li> <li>- כדור-יד</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>מתלהב</li> <li>אגרסיבי</li> <li>סגנון דיבור צבאי</li> <li>ישירות</li> </ul>
<b>Wring – סחיטה</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- חזק, לא-ישיר, מתמשך</li> <li>- סחיטה של בגד רטוב</li> <li>- תנועות בכיוונים מנוגדים עם איברי גוף שונים</li> <li>- פיתולים בגוף</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>התלבטות פנימית</li> <li>אחד בפה ואחד בלב</li> <li>חוסר בטחון עצמי</li> <li>רגשי אשמה</li> <li>מאמץ נפשי להחזיק משהו בתוך הגוף</li> </ul>
<b>Glide – גלישה/החלקה</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- קל, ישיר, מתמשך</li> <li>- להחליק בד מקומט</li> <li>- החלקה על הקרח</li> <li>- ציור עם מכחול וצבעי מים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>אלגנטי</li> <li>פורמאלי, לא נכנסים לאמוציות</li> <li>להרגיע מישהו, ליטוף, חיבוק מנחם</li> <li>סגנון מלכותי, הכל קטן עליך</li> <li>נסיון לסדר שיהיה בסדר</li> </ul>
<b>Press – לחיצה/הדיפה</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- חזק, ישיר, מתמשך</li> <li>- החזקת משקולת באוויר</li> <li>- לנסות להזיז קיר</li> <li>- עמידות גבוהה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>עקשן</li> <li>איתן בדעותיו</li> <li>מוצק, יציב, בוטח</li> <li>לא ספונטאני</li> <li>יודע מה הוא רוצה</li> <li>סלקטור בריון במועדון לילה</li> </ul>
<b>Flick – טיפוף, טיקים</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- קל, לא-ישיר, פתאומי</li> <li>- לגרש זבוב או יתוש מעליך</li> <li>- תסמונת טורט (טיקים)</li> <li>- להרחיק קווצת שיער מהפנים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>אדם עם טיקים</li> <li>לא החלטי</li> <li>הסחות דעת כמו הודעת ואצאפ</li> <li>הפרעת קשב</li> </ul>
<b>Dab - ניקור</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- קל, ישיר, פתאומי</li> <li>- לשחק פינג פונג</li> <li>- לחתוך סלט, לקפל מפיות</li> <li>- לפדר את הפנים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>פדנטיות</li> <li>התעסקות עם פרטים, הפקת אירוע</li> <li>מאפרת / קוסמטיקאית</li> <li>לא נכנסים לעומק רגשי</li> </ul>
<b>Slash - שיוף</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- חזק, לא-ישיר, פתאומי</li> <li>- סיף</li> <li>- מכת מחבט בטניס</li> <li>- לצייר ציור אקספרסיוניסטי במכחול עבה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>חייתיות</li> <li>מיניות פראית</li> <li>לשון חדה וארסית</li> <li>הצלפה (פיזית או מנטאלית)</li> <li>פעולת שיוף</li> </ul>