

A gyakorlat címe	Labdafújás
A gyakorlat típusa	együttműködési, energetizáló
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközигény	pingpong-labda, esetleg indító és záróvonalnak kötél
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat menete: A csapatot arra kérjük, hogy fújva juttassa el a pingpong-labdát az indító helyről a célvonalig.</p> <p>Szabályok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A labda nem érhet a földre • A csapat egyik tagja sem foghatja meg (a kezéhez „véletlenül” hozzáérhet) • A csapat tagjai meg sem moccanhatnak, miután kitalálták a megoldást és elhelyezkedtek a pályán, kivéve a választott Irányítót (fújó embert). Természetesen ő sem érhet hozzá a labdához. • Ha a labda leesik a földre, akkor a gyakorlatot előlről kell kezdeni. Ilyenkor választható másik Irányító ember is. <p>Figyelem! Mivel várhatóan testközeli helyzetek alakulnak ki, vigyázzunk arra, hogy senki számára ne váljon kényelmetlenné a szituáció! Szintén fontos, hogy a pálya hosszát gondosan válasszuk meg: például 10 résztvevő esetén a pálya nem lehet hosszabb 4-5 méternél!</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Mi volt a nehézség a gyakorlat elvégzésében? Hogyan éreztétek magatokat a gyakorlat során? Miért sikerült/ nem sikerült a gyakorlatot végrehajtani? Mit tennétek másképpen, ha újra játszanátok? Milyen tanulságot vontatok le a tapasztaltakból?</p>
Kulcsszavak (címkék)	kooperáció, szabálykövetés
Forrás	