

A gyakorlat címe	Pattanó info
A gyakorlat típusa	bemelegítő; energetizáló, koncentrációs; ismerkedő, kommunikációs; önismereti
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	5-10 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	jól pattanó labda
A gyakorlat részletes leírása	Egy önkéntes játékos beáll a kör közepére, nála van a labda. Odadobja valakinek a labdát, akinek 5 másodpercen belül mondania kell valamit magáról. Majd visszadobja a középen állónak, aki tovább passzolja a labdát. Ha valaki nem tud mondani valamit magáról 5 másodpercen belül, amikor nála van a labda, helyet cserél a középen állóval.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Hogyan érezted magadat a játék közben? Mi volt benne nehéz? Mi okozott örömet?
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, társismeret, kapcsolatteremtés