

A gyakorlat címe	Lufisztori
A gyakorlat típusa	bemelegítő; energetizáló; lazító; levezető; ismerkedő; kommunikációs; önismereti
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	nagyobb belső térben vagy szabadban megvalósítható
Eszközigény	lufik, papír, toll
A gyakorlat részletes leírása	Minden résztvevő kap egy lufit, egy darab papírt és egy tollat. A papírra fel kell írnia egy kérdést, és elhelyezni a lufiban. A lufit a játékosok felfújják és elkötik a végét. Amikor ez készen van, a lufikat felütik a magasba, s megpróbálják minél tovább fenntartani őket. A földet ért lufikat újra felütni már nem szabad. Amikor minden lufi a földön van, fogjon meg minden résztvevő egyet, s üljenek le körbe. Egymás után kidurrantják a lufikat, és válaszolnak a feltett kérdésre.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Milyen érzés volt a neked jutó kérdésre válaszolni? Megtudtál a társaidról valami érdekeset?
Variációk	Meghatározhatjuk, hogy milyen témájú kérdéseket tehetnek fel. Mi adjuk a kérdéseket, így irányítottabb lesz, s ebben az esetben használható egy gyakorlat feldolgozására is. Kisebb csoport esetén mindenki válaszolhat minden kérdésre.
Kulcsszavak (címkek)	önkifejezés, ön-reflexió, társismeret, kommunikáció
Forrás	Alanna Jones: More team-building activities