

A gyakorlat címe	Kézfogó
A gyakorlat típusa	energetizáló, együttműködési, ismerkedő
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	5-10 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	A játékosok a kör területén, a körvonal irányában párosával egymással szemben állnak. A játékvezető utasítására egyszerre indul a csoport. A párok tagjai kezet fognak, nevüket mondják, majd egymással ellentétes irányban haladnak a kör területén. Sorban kezet fognak a velük ellentétes irányba haladókkal. (Mivel kerülgetik egymást, minden második kézfogás balkézrel történik!). A játék tempója miatt csak a keresztnévet mondják. Fontos a közös ritmus! Ha egyvalaki téveszt, az egész csoport megakad.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Hogy éreztétek magatokat?
Kulcsszavak (címkék)	Társismeret, kooperáció, kommunikáció
Forrás	Hulitka Róbert játékgyűjteménye, Instruktorki Öntevékeny Csoport, 2007