

A gyakorlat címe	Hangsúly
A gyakorlat típusa	energetizáló; koncentrációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	maximum 5 perc,
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	<p>Ez a gyakorlat kétirányú figyelemmegosztást kíván. Körben állunk, s az első négy számot mondjuk egymás után úgy, hogy közülük mindig csak az egyik legyen hangsúlyos. A hangsúly minden ismétlődés alkalmával eggyel tovább kerül: 1 2 3 4/1 2 3 4/1 2 3 4/1 2 3 4/1 2 3 4 stb.</p> <p>A hangsúlyt kiegészíthetjük egy mozdulattal, például a kéz felemelésével, esetleg tapssal – kezdőknek így könnyebb a játék.</p> <p>A játékot nehezíthetjük azzal, hogy vezetői jelzésre magunkban számolunk tovább, majd újabb jelre az éppen következő játékos hangosan.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Számodra nehéz vagy könnyű volt a gyakorlat?</p> <p>Hogy sikerült megoldanod?</p>
Kulcsszavak (címkék)	kommunikáció
Forrás	Kaposi László szerk.: Játékkönyv, Kerekasztal Színházi Nevelési Központ-Marczibányi Téri Művelődési Központ, 2002