

A gyakorlat címe	<b>Mindenki egy oldalon</b>
A gyakorlat típusa	bemelegítő; energetizáló; együttműködési
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	nagyobb belső térben vagy szabadban megvalósítható
Eszközigény	léggömb, zsinór vagy röplabdaháló
A gyakorlat részletes leírása	A játéktér két térfélre osztjuk azzal, hogy vagy egy röplabdahálót, vagy egy zsinórt kifeszítünk. A csapat minden tagja a pálya egyik oldalán áll. Amikor valaki üti a másiknak a lufit, át kell futnia a másik oldalra. A játék célja, hogy mindenki átkerüljön a másik térfélre, anélkül, hogy a lufi érintené a földet. A térfélen maradó utolsó játékosnak a feladata, hogy át kell ütnie a lufit a hálón és át kell futnia a háló alatt, mielőtt valaki beleérne. A játék folytatódik tovább, amíg a lufi nem érinti a talajt.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Milyen szerepet töltöttél be a csoportban? Mekkora volt a felelősség? Mennyire volt testhezálló feladat ez számodra? Szoktál-e olyan feladatokban részt venni, ahol te megcsinálsz a feladatot, de nincs túl nagy szereped? Ez milyen érzéssel tölt el? Vezetőnek érzed magad, vagy inkább alkalmazottnak? Variációk: Több lufival játszunk. Egyszerre több kisebb csoport játszhat.
Kulcsszavak (címkék)	önreflexió, elfogadás, tolerancia