

A gyakorlat címe	Egyszerre álljon négy!
A gyakorlat típusa	együttműködési, energetizáló, koncentrációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	A feladat: a játékosok körben ülnek. Elmagyarázzuk a játékszabályt: egyszerre négy ember állhat legfeljebb 10 másodpercig. A játékosok nem kommunikálhatnak egymással, de mindenkinek figyelni kell, és mindenki felelős azért, hogy egyszerre 4 ember áll, se több, se kevesebb. Tippek az irányító számára: pár percbe telik, amíg a csoport rájön a játék lényegére, utána jó ritmusban fognak felállni, leülni, és együtt dolgozni. Nagyon izgalmas, és jó közérzetet biztosít a csoportban.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Mi volt a nehézség a gyakorlat elvégzésében? Hogyan éreztétek magatokat a gyakorlat során? Miért sikerült/nem sikerült a gyakorlatot végrehajtani? Mit tennétek másképpen, ha újra játszanátok? Milyen tanulságot vontatok le a tapasztaltakból?
Kulcsszavak (címkék)	Kooperáció, kommunikáció, szabálykövetés
Forrás	