

A gyakorlat címe	Együtt mozgás
A gyakorlat típusa	lazító, levezető, kooperációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves
Időigény	maximum 5 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	<p>Instrukció: „A következő játékhoz azt kérem, hogy álljatok fel egy körben és kapaszkodjatok össze, fogjátok meg egymás vállát! Instrukciókat fogok mondani, amit végre kell hajtaniotok, de a fontos az, hogy együtt végezzétek azokat, azaz nem engedhetitek el egymás vállát!”</p> <p>Menete: A csoport tagjai összekapaszkodnak. A csoportvezető instrukciókat ad, azokat együtt kell végrehajtaniuk: leülés, felállás, letérdelés, menetelés, stb.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Együtt könnyebb vagy nehezebb végrehajtani a gyakorlatokat?
Kulcsszavak (címkék)	kommunikáció, kooperáció, egymásrautaltság
Forrás	Kardos Edina-Bod Petra: Interaktív drogrevenő játékgyűjtemény, Kompánia Alapítvány, Budapest, 2004