

A gyakorlat címe	<b>Hullámjáték</b>
A gyakorlat típusa	energetizáló, lazító, koncentrációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	<b>székek</b>
A gyakorlat részletes leírása	<p>A játékvezető a körön kívül helyezkedik el, a játékosok ülnek. A játékvezető elkiáltja magát: - Hullám jobbról! - a játékosok <i>balra</i> egy hellyel odébb ülnek. – Hullám balról! – egy hellyel <i>jobbra</i> ülnek. – Dagály! – a játékosok ugranak egyet a levegőbe, de a helyükön maradnak. – Apály! – a játékosok gyorsan másik helyet keresnek.</p> <p>A tévesztő játékost a próbajátékok után kinevezhetjük játékvezetőnek, ekkor a helye üresen marad, hiszen ő beáll a kör közepébe. Ha a játékvezető is tanuló, akkor beül a tévesztő játékos helyére.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Hogyan éreztétek magatokat?
Kulcsszavak (címkék)	kommunikáció, kooperáció, szabálykövetés
Forrás	