

A gyakorlat címe	Körben felállni
A gyakorlat típusa	bemelegítő; energetizáló; együttműködési
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	maximum 5 perc
Helyigény	nagyobb belső térben vagy szabadban megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	Kört alkotunk úgy, hogy mindenki leguggol és kifelé néz a körből. Az egymás mellett állók összekulcsolják a karjaikat. Egy megadott jelre próbáljunk meg egyszerre felállni. A kísérlet sikeréhez nagyban hozzájárul, ha szorosan egymás mellett helyezkedünk.
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Beszélgethetünk a segítségnyújtásról, a másakra való támaszkodásról, az érintésről.
Kulcsszavak (címkék)	kommunikáció, csoportcél
Forrás	Instruktor Öntevékeny Csoport, 1998