

A gyakorlat címe	Gumiember
A gyakorlat típusa	energetizáló, lazító
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	5-10 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható, átrendezéssel
Eszközigény	
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyerekek párokba állnak. Az egyikük a felfújható gumiember, a másikuk „pumpál”.</p> <p>A gumiember egyre növekszik, majd társa „kihúzza a szelepet”. A gumiember a lehető legkisebbre megy össze, majd cserélnek.</p> <p>Osztálykeretben is játszathatjuk: ekkor az osztály kezét fogva igyekszik egyre nagyobbra nőni, majd a leeresztéskor teljesen összebújva, összehúzza magukat egyre kisebbé válni.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Hogyan éreztétek magatokat?</p> <p>Okozott-e nehézséget megfogni, megérinteni a másikat, kellemetlen volt-e az érintkezés?</p> <p>Vajon miért érezted jól/nem érezted jól magad a játékban?</p>
Kulcsszavak (címkék)	társas kapcsolatok, kooperáció
Forrás	