

A gyakorlat címe	Zsák búza
A gyakorlat típusa	lazító
Javasolt korcsoport	12-13 éves
Időigény	5-10 perc
Helyigény	nagyobb belső térben vagy szabadban megvalósítható
Eszközigény	szőnyeg vagy szőnyegpadlós terem szükséges (esetleg pokrócok a földre)
A gyakorlat részletes leírása	<p>Azonosulásra épülő lazító játék. Karnyújtásnyi távolságra, körben állnak a résztvevők.</p> <p>Instrukció:</p> <p>„Nyújtsuk-feszítsük a testünket, játsszuk azt, hogy tömött (búzas-) zsák vagyunk. A zsák valamilyen oknál fogva kilyukadt, és most folyik belőle a búza. Ahogy ürül a zsák (lassan, nagyon lassan peregnek ki belőle a magok, felül már alig van benne, most már a derekánál is fogy belőle stb.), úgy lazulunk el mi is. Végül a zsák – csaknem üresen – ott marad a földön.</p> <p>A gyakorlat során fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	A végén a csoportvezető ellenőrizheti a végtagok lazaságát (mesei keretben: maradt-e még búza zsákban).
Kulcsszavak (címkék)	önkifejezés, kommunikáció
Forrás	Kaposi László szerk.: Játékkönyv, Kerekasztal Színházi Nevelési Központ-Marczibányi Téri Művelődési Központ, 2002