

A gyakorlat címe	Egyszerre indulni
A gyakorlat típusa	koncentrációs; együttműködési
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	5-10 perc
Helyigény	nagyobb belső térben vagy szabadban megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	<p>A párok egymás mellett állnak, de nem érhetnek egymáshoz és nem nézhetnek egymásra. Koncentrálás után – mindenféle jelzés nélkül – egyszerre kell elindulniuk, meghatározott számú lépést megtenniük, majd megállniuk.</p> <p>Ha párosával már jól megy, játszhatják hármassával vagy négyesével.</p> <p>Nehezíthetjük a gyakorlatot azzal, ha az egymás mellett állók közötti távolságot növeljük, egészen addig, amíg kívül kerülnek egymás perifériás látómezőjén.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Mi segítette az egymásra hangolódást és a gyakorlat sikeres végrehajtását?</p> <p>Mi volt nehéz?</p>
Kulcsszavak (címkék)	kooperáció, kommunikáció, egymásrataltság
Forrás	Kaposi László szerk.: Játékkönyv, Kerekasztal Színházi Nevelési Központ-Marczibányi Téri Művelődési Központ, 2002