

A gyakorlat címe	Cérnakötélhúzás
A gyakorlat típusa	lazító
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	maximum 5 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	egy gombolyag fonál
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlatot úgy kell végrehajtani, mint egy kötélhúzó versenyt, de fonállal.</p> <p>Az osztályt két csoportra osztjuk, megkapják a színes fonalat mintha kötél lenne. Úgy kell a fonalhúzást végrehajtani, hogy mindenki izma feszüljön, látszódjon, hogy komoly erőt fejtenek ki. A fonálnak nem szabad elszakadnia. Amennyiben mégis ez történik, új fonállal próbálkozunk.</p> <p>Lehet versenyt is kezdeményezni, ha ez jobban ösztönzi a csoportot.</p> <p>Az erő és a finomság együttes jelenléte teszi érdekessé és különlegessé a gyakorlatot.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Miben különbözött ez a feladat a közismert kötélhúzástól? Nehéz vagy könnyű volt végrehajtani? Miért?
Kulcsszavak (címkék)	kooperáció, egymásrautaltság, rivalizálás,
Forrás	