

A gyakorlat címe	<b>Holdlabda</b>
A gyakorlat típusa	bemelegítő; energetizáló; lazító
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	nagyobb belső térben vagy szabadban megvalósítható
Eszközigény	strandlabda
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat célja, hogy a csoport annyiszor üsse fel a labdát a levegőbe, ahányszor csak tudja, anélkül, hogy a földre esne. Érdeemes a csoporttal előtte megbeszélgetni, szerintük hányszor tudják felütni.</p> <p>Két fontos szabály van:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A labdába bármilyen testrésszel bele lehet érni.</li> <li>2. A játékosok nem érhetnek bele a labdába kétszer egymás után.</li> </ol>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>A gyakorlatot követően beszélgethetünk a célok kitűzéséről, a kihívás fokáról. Ha túl könnyű az elérendő cél, nem vagyunk igazán motiválva a végrehajtásban. Ha túl nehéz a kitűzött cél elérése, akkor viszont frusztráltak leszünk.</p> <p>Miért kell célokat kitűznünk?</p> <p>Milyen a jó cél?</p> <p>Hogyan lehet csoportcélokat kitűzni?</p> <p>Honnan lehet tudni, hogy a csoport elérte a célját?</p>
Kulcsszavak (címkék)	teljesítmény, belső erőforrások, egyéni célok, rövid- és hosszútávú célok
Forrás	Matthew D. Liddle: Tanítani a taníthatatlant - Élménypedagógiai kézikönyv, Pressley Ridge Magyarország Alapítvány, Budapest, 2008