

A gyakorlat címe	<b>Újj-tenyér</b>
A gyakorlat típusa	bemelegítő; energetizáló; koncentrációs; ismerkedő
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	maximum 5 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	<p>A résztvevők kört alkotnak, a karok oldalt. A bal tenyér felfelé néz, a jobb mutatóujja hegyét mindenki a jobboldali szomszédja kinyújtott tenyeréhez érinti.</p> <p>A csoportvezető „most” felkiáltására minden csoporttag kapja el a bal tenyerében lévő ujját és a sajátját húzza ki a szomszéd tenyeréből. Mindezt egyszerre!</p> <p>A játékvezető legyen kreatív, fokozza a feszültséget például az idő húzásával!</p> <p>Néhány próba után cseréljenek tenyeret és ujjat.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Nehéz vagy könnyű volt koncentrálni a gyakorlat során?</p> <p>Mi segíti a koncentrációt az életben?</p> <p>Mi nehezíti az összpontosítást az életben?</p>
Kulcsszavak (címkék)	teljesítmény, reflektivitás
Forrás	Matthew D. Liddle: Tanítani a taníthatatlant - Élménypedagógiai kézikönyv, Pressley Ridge Magyarország Alapítvány, Budapest, 2008