

A gyakorlat címe	Fejbecsapós
A gyakorlat típusa	bemelegítő; energetizáló; koncentrációs
Javasolt korcsoport	12-13 éves, 14-16 éves
Időigény	5-10 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	egy újság
A gyakorlat részletes leírása	<p>A csoport kört alkot, valaki a kör közepén áll egy összegurított újsággal a kezében. A körből valaki mond egy nevet, erre a középén állónak az újsággal rá kell ütnie a név tulajdonosának fejére. Ő úgy tudja az ütést elkerülni, hogy minél hamarabb mond egy másik nevet, aki az új célpontja lesz a középén állónak. Aki elkésett a névmondással és fejbe ütötték, vagy aki olyan nevet mond, amilyen nincs a csoportban, helyet cserél a középén állóval. Cserénél a volt csapkodó jogosult először nevet mondani. (Amennyiben a játékot ülve játszuk, még mielőtt helyet foglalna, mondania kell egy nevet; ellenkező esetben fejbe csapható, és ekkor ismét a kör közepére kerül.)</p> <p>Változat: Mindenki választ magának egy állat- vagy növénynevet, és ekkor a saját nevek helyett ezeket kell a fejbecsapás elkerülése végett mondani. Ez a változat nehezebb, hiszen fejben kell tartanunk, milyen neveket adtak maguknak a többiek.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	Mi segít és mi gátol minket a koncentrációban?
Kulcsszavak (címkék)	szabálykövetés, önkifejezés, kooperáció
Forrás	Instruktor Öntevékeny Csoport, 1998