

## „Dülöngélős” bizalomjátékok

(bizalomérzet kialakítása, egész csoport együttműködése)

**Életkor:** Az *a)* és *b)* változat 10 év felett(!) már megpróbálható. A *c)* változatot 11-12 év feletteknek ajánljuk.

**Körülmények:** Kis helyigény, csend, a csoport összeszedett, koncentrált állapota szükséges.

**Nehézségi fokozat:** Nehéz játék! És ez az összes bizalomgyakorlatra érvényes: nem szabad hibázni, sőt, ha végrehajtásuk során a tévedés lehetősége felmerül, már az is céljaink elleni.

**Leírás:** A változatok nehézségi sorrendje megegyezik az ismertetés sorrendjével.

- a) A klasszikus forma a következő: szorosan egymás mellé állva kört alkotunk. Mindenki támaszban áll, a kezek mellmagasságban. A csoport egyik tagja a kör közepén áll. Behunyt szemmel, merev testtel kell dőlnie valamelyik irányba. A körben állók megfogják és visszahelyezik középére (a félreértések elkerülése végett: visszahelyezik, nem lökik!), s továbbdől másfelé. A játékhoz nagy „adag” bizalom, hasonló mértékű felelősségtudat szükséges. Végig kell játszani, mindenki kerüljön a kör közepére. Kényszeríteni – nyilván – nem szabad.
- b) „Fababa” vagy „Harangnyelv” néven ismert változat. Hárman játsszák. Közülük ketten egymás felé fordulva, támaszban állva várják a közöttük álló, majd csukott szemmel, merev testtel valamelyikük felé dőlő társukat. A két „fogó” egymás közt „adogatja” a harmadikat. A három fős csoporton belüli szerepcserével folytatódik a játék.
- c) Páros változat. A pár egyik tagja (aki dőlni fog) kezeit oldalsó középtartásban tartva, csukott szemmel, míg társa mögötte, támaszban (harántterpeszben) áll. Adott jelre (például: a hátul álló megfogja társa vállát) hanyatt dől merev testtel. Társa a hóna alatt – alkarjával felfogva – kapja el, majd visszaállítja függőleges helyzetbe. Az előzőknél is nagyobb fegyelmet, bizalmat kívánó feladat. Páron belüli szerepcserével folytathatjuk. Az alkaros fogással a saját testsúlynál jóval többet is meg lehet tartani – nem kell „erőművészek” lenni ahhoz, hogy sikeresen és biztonsággal hajthassuk végre a gyakorlat.

*(A játékok formai variálása foglalkozássorozatok tervezésekor lehetőséget ad az észrevétlen tartalmi ismétlésre. A játékra éppúgy érvényes, mint a tanulásra: az egyes elemekből akkor áll össze folyamat, ha a már megszerzett ismeretekre építve magasabb szintű feladatokat adunk.)*

---

**JÁTÉKKÖNYV (részlet a digitális változathól). Szerkesztette: Kaposi László. Szabadon letölthető PDF formátumban.**

Bármiféle nyomtatott vagy digitális közlésnél kérjük az alapul vett nyomtatott kiadványt megadni: *Játékkönyv. Kerekasztal Színházi Nevelési Központ – Marczibányi Téri Művelődési Központ, 2002. Szerk.: Kaposi László*