

Gumiember

(lazítás, együttműködés párokban)

Életkor: A közölt változat a kisebbek játéka, de formanyelvi változtatással még a felső tagozatban is alkalmazható.

Körülmények: Szőnyeg vagy szőnyegpadlós terem szükséges.

Leírás: Párokban játszunk. A pár egyik tagja a gumiember (számára feszítő-lazító gyakorlat lesz ez a játék). Társa először felpumpálja a gumiembert (hangos be- és kilégzésekkel – tehát számára játékunk légzőgyakorlat), amíg az tele nem lesz levegővel, vagyis meg nem feszül minden porci-kája, majd kihúzza a dugót. A dugó nagyon kicsi, lassan áramlik kifelé a levegő. Ahogy fogy a levegő, a gumiemberek fokozatosan elernyednek, s végül elterülnek a földön.

Megjegyzés: Az előző játékhoz hasonlóan itt is fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése.