

## Kapcsolódás

(csendreflex, koncentráció, együttműködés, ismerkedés, érintés, társválasztás)

**Nehézségi fokozat:** Idősebbek számára (középiskolásoknál is, de a felnőtt tanfolyamok résztvevőinél még gyakrabban) a mozgás – a gátlások miatt – problémát jelenthet.

**Leírás:** Zene szól, vidám hangulatú, táncolható muzsika. A játékosok úgy mozognak a zenére, hogy bejárják a rendelkezésükre álló teret. Amikor a zenét megállítjuk, mindenki azon a helyen és abban a pózban kell, hogy maradjon, amelyben a csend érte (mozgásstop). A szünetek alatt instrukciókat adhatunk, például a következő sorrendben:

- „Mozgás közben ujjaiddal érintsd meg a melletted elhaladók kezét!”
- „A vállak súrlódjanak egymáshoz!”
- „A hátaik érintkezzenek!”
- „Válassz ki valakit, s a kisujjatok kapcsolódják egymásba. Együtt mozogjatok tovább!”
- „Együtt táncoljatok tovább!”

**Megjegyzés:** Az egyes instrukciók között az azoknak megfelelő szintű kapcsolatok létrejöttéhez – természetesen – időt kell hagyni. Szükség esetén beszéljük meg a történeteket, illetve adjunk segédutasításokat (ezekkel akár a játékkal kapcsolatos gátlásokat is oldani lehet).