

## 0-s gyakorlat: Ott lenni

---

### Cél

Ez a drill kiképez arra, hogy képes legyél kényelmesen ott LENNI.

### Elhelyezkedés

Te és egy másik személy nagyjából egy méter távolságra ültök egymással szemben úgy, hogy csukva van a szemed.



## **Útmutatás**

Nincs beszélgetés. Ez néma drill. Nincs rángatózás, mozgás vagy bármi más. Csak ülj ott, és LEGYÉL ott. Amikor csukva van a szemed, rendszerint feketeséget fogsz látni, vagy a szoba egy részét. KÉNYELMESEN LEGYÉL OTT.

## **Szóhasználat**

Nagyon kevés edzést kell használni ebben a drillben.

Az edző „Start”-ot mond a drill elkezdéséhez. Az „Ennyi”-t használja a drill befejezéséhez, vagy hogy felhívja a tanuló figyelmét egy hibára. Például, ha a tanuló elalszik, az edző azt mondja: „Ennyi. Elaludtál. Start.”

## **Végeredmény**

A drillt addig kell csinálni, amíg képes nem leszel kényelmesen ott LENNI.