

## 0-s gyakorlat: Konfrontálás

---

### Meghatározás

A *konfrontálás* az a tevékenység, hogy képesek vagyunk szembenézni valakivel vagy valamivel anélkül, hogy elkerülnénk.

### Cél

Ez a drill kiképez arra, hogy kényelmesen KONFRONTÁLJ egy másik személlyel.

### Elhelyezkedés

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



## **Útmutatás**

Nincs beszélgetés. Ez néma drill. Ülsz, nézed a veled szemben lévő személyt, és nem mondasz és nem teszel semmit. Nem szabad beszélned, mocosognod, nevetgélked, zavarba jönnöd, vagy elálmosodnod. **KÉNYELMESEN KONFRONTÁLJ A MÁSIK SZEMÉLLYEL.**

## **Szóhasználat**

Edző: „Start”, vagy „Ennyi.”

Az edző két dolgot mondhat. Ha a tanuló nem tartja a testhelyzetét, összegörnyed, öntudatlanná válik, megrándul, a tekintete elkalandozik, vagy bármilyen más módon helytelen testhelyzetet vesz fel, az edző segíthet neki úgy, hogy azt mondja: „Ennyi”, és kijavítja a hibát. Azután újra azt mondja: „Start”, és a drill folytatódik. Ha az edző megjegyzést szeretne tenni, azt mondja: „Ennyi”, rendbe hozza azt a pontot, majd újra azt mondja: „Start.”

## **Végeredmény**

A drillt addig kell csinálni, amíg képes nem leszel egyszerűen ott lenni, és kényelmesen KONFRONTÁLNI a másik személlyel.