

A villámgyakorlat megnevezése	Javasolt évfolyam	Fejlesztési célok	A gyakorlat eredete			Megjegyzés
Bang	5-8. osztály	<ul style="list-style-type: none"> - egymásra figyelés - koncentráció - reakció 	Saját fejlesztés	Adaptált és átalakított	Más személy kidolgozása (forrás?) x	Szellősebb tér kell hozzá, ahol a résztvevők körbe tudnak állni és kényelmesen elférnek. Az osztályterem is alkalmas rá, amennyiben mozgathatóak a padok és a székek. A villámgyakorlat nem igényel eszközöket.
<p>A villámgyakorlat leírása</p> <p>Körben állunk, szellősen, a játékvezető a kör közepén áll, ő lesz a lövő. Valakit választ a körből, arra rámutat és azt mondja “bang”. Erre a kiválasztottnak minél gyorsabban le kell guggolnia, mivel a két szomszédja egymás felé fordulva “párbajba” kezd, egymásra mutatnak és azt mondják “bang”. A játék kiesésre megy, kiesni pedig a következőképpen lehet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nem guggol le az, akire a játékvezető, vagyis a lövő rámutat, lelövi, így kiesik • a két párbajozó közül a gyorsabb marad játékban, a lassabbat lelövi, így kiesik <p>A játék egy párbajjal ér véget: a két legtávolabbi játékban maradt résztvevő egymásnak háttal áll, majd egyszerre tesznek 5 lépés, ezzel nagyjából azonos távolságra kerülve egymástól. Amikor a játékvezető jelt ad (taps) megfordulnak, egymásra mutatnak és azt mondják “bang”. Aki gyorsabban mondta, hogy “bang”, ő nyeri a játékot.</p> <p>A gyakorlatot ráhangolásnak, vagy bizonyos tevékenységek közti energetizálásnak ajánljuk.</p>						<p>A kipróbálás utáni értékelés, hibalehetőségek</p> <p>A körben álló egyre fogatkoznak, így a résztvevőktől egyre nagyobb koncentrációt kíván, hiszen gyorsan át kell látni a terepet, hogy alkalomadtál, kivel kerülünk párbaj helyzetbe.</p> <p>A játékból kiesett diákok elkezdhetnek lézengeni, mással foglalkozni, azonban erre nagyon kicsi az esély, hiszen a villámgyakorlat nagyon gyors, ráadásul a résztvevők kifejezetten kedvelik, szeretik, még akkor is, amikor már nem</p>

	aktív résztvevői annak.
<p><i>Összefoglalás</i></p> <p>Gyors, mozgást igénylő ráhangoló, energetizáló villámgyakorlat. Nem igényel eszközöket, a szabályokat gyorsan el lehet mondani, sokszor újra lehet játszani. A játéknak további verziói is vannak, amikor valamilyen más utasítást mondunk "bang" helyett. Pl. mosógép, elefánt, kenyér pirító stb. A játékosoknak ebben a verzióban a megadott eszközt kell mozgásukkal utánozni. Az eredeti verzió azonban sokkal pörgősebb, élvezetesebb, ha célunk a ráhangolás, energetizálás. Utóbi verziója inkább a kreativitást, jó hangulat fokozását célozza.</p>	