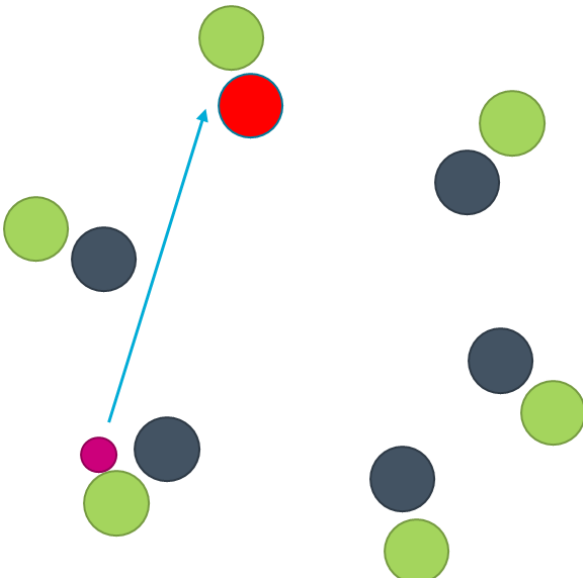


## Übungsauswahl **flash reflex Training**

Schulkongress 2023

Die dargestellten Spiele sollen einen Einblick geben, was mit dem Flash reflex Training alles möglich ist. Elemente dürfen gerne einzeln verwendet und kombiniert werden. Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt und jeder Teilnehmer kann herausgefordert werden. Es sind Spiele für kleine und grosse Gruppen aufgeführt. Viel Spass beim Ausprobieren!

### **Blazepass (Kleingruppe)**

Beschreibung:	Die Teilnehmer stehen in einem Kreis, jeder Teilnehmer hat einen Blazepod vor sich. Die Person bei der der Pod leuchtet, soll den Ball erhalten, welcher als Schlüssel dient, mit dem er den Pod löschen kann. Nach dem Löschen ist bei einem anderen Spieler der Pod aktiv und der Ball muss zu diesem geworfen werden.
Blazepod Einstellung:	Zufällig, 6 Pods, 1 Spieler, 1 Farbe
Variationen:	Mehrere Bälle: Verschiedene Bälle werden Farben zugeordnet. Es muss dann immer der Ball zur richtigen Farbe geworfen werden. (Anzahl Spieler in der App = Anzahl Bälle, Farben entsprechend der abgemachten Kombination)
Material:	Bälle, Blazepods
Anweisungen:	Wirf den Ball zu dem Teilnehmer, dessen Licht leuchtet. Wenn deins leuchtet, warte bis du den Ball hast, denn nur mit ihm kannst du das Licht löschen.
Aufbau:	

## Blazehunt (Kleingruppe)

Beschreibung:	Pods sind im Raum verteilt. Jedem Teilnehmer wird eine Farbe zugewiesen, die er sich merken muss. Ziel jedes Teilnehmers ist es, das Licht seiner Farbe zu löschen. Wer am Ende am meisten Lichter gelöscht hat gewinnt!
Blazepod Einstellung:	Zufällig, X Pods, X-1 Spieler, 1 Farbe, Wettkampfmodus: Regular
Variationen:	Verfolgung: Sobald ein Teilnehmer sein Licht gelöscht hat, wechseln alle Lichter! (Wettkampfmodus: First to hit) Gedächtnis: An den Pods wird eine Zahl platziert. Immer wenn die Teilnehmer ihr Licht löschen, müssen sie die Zahl vom vorherigen (oder vor-vorherigen) Licht nennen.
Material:	Blazepods
Anweisungen:	Lösche so schnell wie möglich das Licht deiner Farbe! Wer am Ende am meisten Lichter gelöscht hat, ist der Sieger!
Aufbau:	

## Blazebeam (Kleingruppe)

Beschreibung:	Die Teilnehmer balancieren auf einer Bank und müssen so schnell wie möglich zum leuchtenden Blazepod gelangen und diesen mit dem definierten Fuss (z.b. rot=rechts, blau=links) austippen.
Blazepod Einstellung:	Zufällig, 3 Pods, 2 Farben, 1 Minute
Variationen:	Ein Partner wirft währenddessen den Ball zum Üben, welchen dieser zurückwerfen muss.
Material:	Blazepods, Bank/Balken, Ball
Anweisungen:	Balancieren so schnell wie möglich auf der Bank zum nächsten Pod und tippe ihn aus.
Aufbau:	

## Blazepod (Grossgruppe)

Beschreibung:	Die Teilnehmer stehen auf einem Kreuz aus Seilen. In der Mitte zeigt ein Blazepod an, in welches Feld sie sich bewegen müssen. Jedes Feld ist dabei einer Farbe zugeordnet. Sollte eine Farbe doppelt erscheinen, wird an Ort und Stelle ein Hüpf gemacht.
Blazepod Einstellung:	Zufällig, 1 Pod, 4 Farben, Lights Out: Timeout: 2 Sekunden, 1 Minute
Variationen:	<p>Zeitdruck: Timeout reduzieren</p> <p>Felder: Statt Kreuz eine Linie machen</p> <p>Ballspiel: Währenddessen Spielen Sich die Teilnehmer in definierter Richtung einen Ball zu.</p> <p>Beine: Linke Seite darf nur mit dem linken Fuss berührt werden, rechte Seite nur mit dem Rechten. Oder eine Runde komplett nur auf einem Bein.</p>
Material:	1 Blazepod, Seile
Anweisungen:	Stelle dich mit beiden Füßen in das Feld, das durch das Licht angezeigt wird.
Aufbau:	<p>Das Diagramm zeigt den Aufbau des Blazepod-Spiels. In der Mitte befindet sich ein rotes Licht, das auf ein Feld zeigt. Um dieses Feld herum sind vier weitere Kreise angeordnet, die jeweils ein Feld mit einem Blazepod zeigen. Die Kreise sind ebenfalls farblich markiert (rot, grün, blau, gelb). Die Blazepods sind in vier Farben unterteilt (rot, grün, blau, gelb) und sind in einem Kreuz angeordnet. Die Kreise sind ebenfalls in vier Farben unterteilt (rot, grün, blau, gelb) und sind in einem Kreuz angeordnet.</p>

## Blazestep (Grossgruppe)

Beschreibung:	Die Teilnehmer stehen vor einer Langbank und müssen mit dem Fuss auf die Bank steigen, der durch die Lichter angezeigt wird: Haben Sie die gleiche Farbe, dann mit rechts und sonst mit Links.
Blazepod Einstellung:	Zufällig, 6 Pods, 2 Spieler, 2 Farben, Lights Out: Timeout: 2 Sekunden, 1 Minute
Variationen:	Zeitdruck: Timeout reduzieren Rechnen: Bei gleicher Farbe Summe bilden, bei unterschiedlicher Farbe Differenz nennen. Gedächtnis: Nur 1 Spieler wählen, Teilnehmer müssen die aktuelle Nummer mit der vorherigen Nummer verrechnen. Pistol: Statt auf die Bank zu steigen, stehen die Teilnehmer auf der Bank und müssen entweder vor oder hinter der Bank den Boden berühren. Ablenkende Signale: 2 bis 3 zusätzliche Spieler mit Farben hinzufügen, auf die nicht reagiert werden soll. Die ursprünglichen Farben dabei jedoch definieren.
Material:	6 Blazepod, Bänke, Zahlenkarten
Anweisungen:	Steige mit dem rechten Fuss auf die Bank, wenn zwei gleiche Farben leuchten und mit dem linken Fuss, wenn zwei unterschiedliche Farben leuchten. Strecke auf der Bank die Hüfte und komme dann wieder runter.
Aufbau:	

## Blazepass (Grossgruppe)

Beschreibung:	Die Teilnehmer stehen in einem Kreis und Bälle werden in die Richtung weitergeworfen beziehungsweise gegeben, die der Pod anzeigt (Zum Beispiel: rot=rechts, links=blau).
Blazepod Einstellung:	Zufällig, 6 Pods, 1 Spieler, 2 Farben, Lights Out: Timeout: 6 Sekunden, 2 Minuten
Variationen:	Gegenbälle: Eine andere Art Bälle wird in die Gegenrichtung weitergegeben Auslassbälle: Eine andere Art Bälle wird immer zum Übernächsten weitergegeben Gegenauslassbälle: Eine andere Art Bälle wird in die Gegenrichtung zum Übernächsten weitergegeben Ausfallschritt: Die Teilnehmer stehen im Ausfallschritt mit dem Bein vorne, das durch ein anderes Licht angezeigt wird (zum Beispiel: grün = rechts, gelb = link).
Material	6 Blazepod, verschiedene Bälle
Anweisungen:	Gib den grossen Ball nach rechts weiter, solange der Pod rot leuchtet. Leuchtet er blau, gib ihn nach links weiter.
Aufbau:	