

## ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

# CHAMPION COMBO KAMP

### Vejledning

- A. Spil på hold af to mod to med sjove champion-combos f.eks. Nautilus + Blitzcrank
- B. Hver gang en combo lykkes perfekt udløser det ét point. Aftal på forhånd, hvilke kriterier der er for en succesfuld combo.
- C. Hvem får flest point på X antal (f.eks. 10) minutter?
- D. Antallet af point afgør, hvor mange X antal fysisk aktivitet (f.eks. Sprællemænd) modstanderholdet skal udføre efter tiden er gået.

### Materialer, rammer og regler

- Custom Summoners Rift

TILBAGE TIL  
DAGENS PROGRAM  
[KLIK HER](#)

### Beskrivelse

I skal duellere mod hinanden med combos for at få point I kan indløse til fysiske aktiviteter mod hinanden

### Tips og tricks

- Vælg og find selv på combos I har lyst til at prøve, eksempelvis:
  - Jhin+Morgana
  - Pyke+Thresh
- Justér legen med hvilken fysisk aktivitet, der skal laves
  - F.eks. I stedet for sprællemænd kan det være antallet af jongleringer holdet skal lave med en fodbold



NOVO  
NORDISK  
FONDEN