

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – OG NAVNERUNDE: **AVISLEG**
- OPVARMNING: **STÅTROLD DEATHMATCH**
- ØVELSE: **LINEUP STAFET**
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

NAVNERUNDE

Avisleg
Gå til øvelsen her

OPVARMNING

Ståtrold, deathmatch
Gå til øvelsen her

ØVELSE

lineup stafet
Gå til øvelsen her

PAUSE

Gå en kort tur og
husk at drikke vand.
*Hvem er din yndlings-
YouTuber? Hvorfor?*

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud, mens I taler om
kampen: *Hvad gik godt i kampen, hvad gik
mindre godt, og hvordan kan I blive endnu bedre?*
Strækøvelserne kan findes [her](#)



DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – HVAD SKAL DER SKE I DAG?
- OPVARMNING: **MINI GAMES STAFET**
- ØVELSE: **PREFIRE SYVSTJERNE**
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Mini games stafet
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Prefire syvstjerne
Gå til øvelsen her

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud, mens I taler om kampen: *Hvornår spillede I bedst? Hvad fungerede godt?*
Strækøvelserne kan findes [her](#)



DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN: KAN ALLE HUSKE, HVAD DE ANDRE HEDDER?
- FYSISK OPVARMNING: **AIM_MAP MASHUP**
- TEORI/TAKTIK
- PAUSE: **ZIP-ZAP-ZUP**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

AIM_MAP MASHUP
Gå til øvelsen her

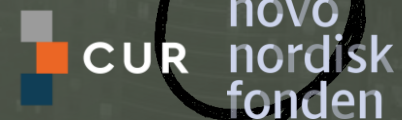
PAUSE

ZIP-ZAP-ZUP
Gå til øvelsen her

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud.
*Hvad skal du have til aftensmad? Hvad kan du
godt lide at spise?*

Strækøvelserne kan findes [her](#)



DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN: I DAG SKAL VI...
- OPVARMNING/ØVELSE: **AIM_MAP STAFET**
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING/ØVELSE

AIM_MAP Stafet
Gå til øvelsen [her](#)

PAUSE

Gå en kort tur og slut af med en sprint rundt om klubhuset. Husk at drikke vand, når I kommer tilbage.
Går du til andet end esports?

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud, mens I taler om kampen:

Hvor skal I forbedre jer for at spille bedre?

Strækøvelserne kan findes [her](#)



NOVO
nordisk
fonden

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN: I DAG STÅR DEN PÅ...
- OPVARMNING: **FLASHBANG LIVE**
- ØVELSE: **BLAST PERFORMANCE**
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Flashbang live
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Blast Performance
Gå til øvelsen her

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud.

Hvad har vi lavet i dag?

Hvad kunne I bedst lide?

Hvorfor?

Hvad kan I bedst lide til esportstræningerne?

Strækøvelserne kan findes [her](#)



NOVO
nordisk
fonden

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – ER DER BRUG FOR EN FRISK NAVNERUNDE?
- OPVARMNING: **LIVE FRAG GRENADE**
- ØVELSE: **SPRAY PATTERN PRAC**
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Live Frag Grenade
Gå til øvelsen [her](#)

ØVELSE

Spray pattern prac
Gå til øvelsen [her](#)

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud, mens I taler om kampen og træningerne:

Er der noget, I gerne vil træne mere på?

Strækøvelserne kan findes [her](#)



NOVO
nordisk
fonden

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – I DAG SKAL VI...:
- OPVARMNING: **CALL-OUT ORIENTERINGSLØB**
- TEORI/TAKTIK
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Call-out orienteringsløb
Gå til øvelsen her

PAUSE

Dødbold i hallen
eller udenfor på
græsset

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud.

(Til de yngste: Hvad betyder "fællesskab" for jer?)

Hvordan kan vi sørge for, at alle føler, at de er en del af fællesskabet, når vi har en esportstræning?

Strækøvelserne kan findes [her](#)



NOVO
nordisk
fonden

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – I DAG SKAL VI..
- OPVARMNING: **YPRAC STAFET**
- ØVELSE: **HVEM HAR DIN RYG?**
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Yprac stafet
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Hvem har din ryg?
Gå til øvelsen her

PAUSE

Gå en kort tur og slut af med en sprint rundt om klubhuset. Husk at drikke vand, når I kommer tilbage.

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud:

Nu har vi kørt 8 uger med de her træninger fra DIF: Hvordan har det været?

Strækøvelserne kan findes [her](#)



Øvelse:

AVISLEG

Vejledning

- Alle stiller sig i en rundkreds.
- Én person 'er den', og stiller sig i midten med en sammenrullet avis i hånden.
- En tilfældig deltager starter med at sige en af de andre personers navne.
- Nu gælder det om at personen i midten skal nå at slå den, hvis navn der er blevet sagt inden denne siger et nyt navn. Hvis personen i midten når at slå inden der bliver sagt et nyt navn, bytter de plads, og den anden 'er den'.

Materialer og rammer

- Gulvplads
- Sammenrullet avis

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Legen kan bruges som navneleg, eller lær-hinanden-at kende leg. Inspireret af legekufferten.dk

Tips og tricks

- Brug begge eller skift i mellem in-game navne og rigtige navne eller rollerne på jeres hold



Øvelse:

STÅTROL D DEATHMATCH

Vejledning

- Vælg deathmatch som game mode og join den samme lobby eller foreningens egen server, hvis I har sådan en.
- Spillerne skal bekæmpe hinanden på serveren på tid. Hvis man bliver dræbt, skal man rejse sig fra computeren og stille sig ud på gulvet med strakte arme og ben (ståtroll). Ens avatar er nu ubeskyttet på serveren. Man kan befrie sine holdkammerater ved et frag, så de kan vende tilbage til serveren. Det er vigtigt at vende hurtigt tilbage til computeren, så man kan indhente point til sit hold.
- Spillet afsluttes hvis et holds samtlige spillere sendes væk fra computeren (dræbes). Hvis ikke dette forekommer spilles der på tid, hvorefter pointene tælles sammen.

Materialer og rammer

- Headsets udelades
- Hæve/sænkeborde er en fordel

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

KLIK HER

Beskrivelse

med inspiration fra ståtroll, hvor at dø i CS:GO svarer til at blive fanget i ståtroll. Kan bruges som opvarmning eller øvelse til duels, aim og spray kontrol.

Tips og tricks

- Alle mod alle: Skriv: "mp_teammates_are_enemies 1" i konsollen. Alle kan nu dræbe hinanden. Man befrier sig selv v. bevægelse (f.eks. 5 sprællemænd).
- Hold mod hold: Der spilles i to hold og teammates kan befri når de får et frag og kravler igennem en fanget holdkammerats ben (avatar er ubeskyttet når du redder teammates!).
Win condition 1) Fang alle modstandere (send dem væk fra PC).
Win condition 2) Hvis dette ikke sker indenfor tiden, spilles om flest point.
- Variér i maps, både aim-maps eller bombe-scenarier kan bruges.
- Nyttige kommandoer: mp_respawn_immunitytime X, bot_add I, bot_kick, mp_roundtime
- Udelad eller tilføj bots for at skabe mere/mindre interaktion mellem spillerne.



novo
nordisk
fonden

Øvelse:

LINEUP STAFET

Vejledning

- Sæt banen for stafetten op - anbring f.eks. print med line ups i den ene ende af lokalet eller et andet sted i foreningen – anbring dem væk fra computerne, så spillerne skal løbe mellem print og computer. Spillerne går ind på hver deres map. Når spillerne er klar tæller træneren ned fra tre og spillet starter.
- Spillet går ud på at komme først igennem samtlige line ups. Spillere som gennemfører først har vundet.
- Har man glemt, hvordan granaten skal kastes, må man løbe tilbage til stationen.
- Træner kan godkende, hvornår man kan gå videre til næste granat, så der ikke bliver snydt.
- Pas på spillerne ikke støder ind i hinanden!
- Du kan finde line ups på Esport & Bevægelse's google drive

Materialer og rammer

- Headsets udelades
- Hæve/sænkeborde er en fordel

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Gennemfør stafetten ved at pendle mellem computeren, hvor der skal kastes granater og en station, hvor man kan se hvilke granater der skal kastes. Gå videre når granaten ligger korrekt på mappet. Hvem kommer først igennem alle line ups?

Tips og tricks

- Notér rækkefølgen på et stykke papir, så du har overblik over rækkefølgen.
- Practice konfig kommandoer: kopiér det til konsollen af to omgange:

```
sv_cheats 1;bot_kick;mp_limitteams 0;mp_autoteambalance 0;  
mp_maxmoney 60000;mp_startmoney 60000;mp_buytime 9999;  
mp_buy_anywhere 1;mp_freezetime 0;mp_roundtime 60;  
mp_roundtime_defuse 60;mp_respawn_on_death_ct 1;  
mp_respawn_on_death_t 1;sv_infinite_amm 1
```

```
sv_grenade_trajectory 1;sv_grenade_trajectory_time 15;sv_showimpacts  
1;sv_showimpacts_time 10;ammo_grenade_limit_total  
5;mp_warmup_end;mp_restartgame 1
```



Øvelse:

MINI GAMES STAFET

Vejledning

- A. Download de relevante baner og instruéer spillerne i rækkefølgen.
- B. Beslut dig på forhånd, hvor langt de skal nå på hver udfordring i de forskellige maps og hvor længe øvelsen varer
- C. Hver gang en spiller når et mål, må han/hun:
 1. Løbe op til tavlen/papiret
 2. Lave X antal af fysisk aktivitet (f.eks. englehop) og
 3. Sætte en streg ud for spilleren/holdet og udfordringen. Når tiden løber ud, har holdet eller spilleren med flest gennemførte udfordringer vundet.
- D. Forslag til pointgivende mål kunne være:
 1. START: 5 kills med quick-scoping i et aim map mod hinanden. (sidste, der gennemfører går videre når næstsidste også gennemfører)
 2. Et klaret skilljump fra et comp. Map
 3. En klaret sektion i et surfmap
 4. 100 bots skudt i aim_botz
 5. Et klaret stykke i et KZ map

Materialer og rammer

- Hæve/sænkeborde er en fordel
- Headphones kan udelades
- Forslag til baner: 1) aim_redline (alle spillere joiner) 2) de_mirage 3) surf_aquaflow 4) aim_botz 5) KZ_Spire

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

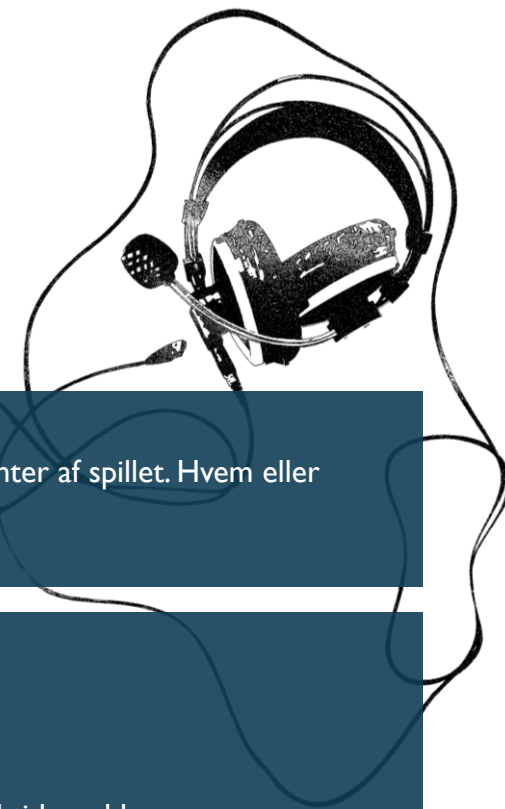
KLIK HER

Beskrivelse

En stafet, hvor I skal igennem forskellige elementer af spillet. Hvem eller hvilket hold er de ultimative CS:GO spillere?

Tips og tricks

- Legen er omfattende, så forbered jer I god tid med legen.
- Variér med forskellige fysiske øvelser, når der er gennemført en sektion. Måske de skal hente en genstand et andet sted i klubben?
- I kan skalere opgaverne afhængigt af hvor dygtige jeres spillere er eller, hvor mange gange de skal løse opgaverne.
- Skal legen gennemføres på tid eller slutter den når den første spiller har gennemført?



NOVO
NORDISK
FONDEN

Øvelse:

PRE FIRE SYVSTJERNE

Vejledning

- A. Start et pre fire map enkeltvis. Det kan f.eks. Være Yprac Mirage guide på workshoppen
- B. Gennemfør hver pre fire-rute på banen. Mellem hver pre fire-rute skal der udføres en omgang boldopgaver:

1. Kast bold op ad muren, og klap én gang, inden den gribes.
2. Kast bolden, og klap to gange, inden den gribes.
3. klap 3 gange, inden bolden gribes.
4. Kast bolden så den først rammer jorden, inden den rammer muren og gribes.
5. Kast bolden op ad muren, og lad den ramme jorden én gang inden den gribes.
6. Kast bolden, og drej rundt inden den gribes.
7. Kast bolden og grib den med modsatte hånd.

Spilleren der gennemfører samtlige prefire-ruter først har vundet.

- C. Man kan først gå videre til pre fire ruterne, når bold-øvelsen er gennemført.

Materialer og rammer

- Yprac workshop maps downloades i workshoppen
- Hæve/sænkeborde er en fordel
- Headphones kan udelade

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Med inspiration af syvstjerne, skal spillerne gennemføre en rækkefølge af boldkast for at vende tilbage til pc'en for at gennemføre næste rute af pre fire. Den som gennemfører både boldkast og pre fire ruter først, har vundet.

Tips og tricks

- I stedet for bolde og syvstjerne kan der tilegnes andre opgaver for spillerne når de gennemfører en bane. F.eks. Kan spillerne lave en fysisk øvelse (f.eks. sprællemænd), samle et korthus eller kører igennem en forhindringsbane på gamerstolen.
- Variér evt. hvor mange boldopgaver der skal løses
- Overvej sværhedsgraden på ruterne. Skal sværhedsgraderne evt. justeres til de forskellige spillere for at sikre spænding i legen?



Øvelse:

AIM_MAP MASHUP

Vejledning

- A. Invitér alle spillerne ind i lobbyen
- B. Start et aim-map (f.eks. aim_redline eller aim_deagle) Der findes utallige i workshoppen.
- C. Hver gang man når X frags skal man lave en 'omgang' og notere på et papir eller ved træneren. Måden man går op til træneren varierer jo flere gange man skal derop
 1. 5 kills: Kravl forlæns på alle fire
 2. 10 kills: Hop med samlede ben
 3. 15 kills: Hold hænderne på knæene mens du løber
 4. 20 kills: Hold hænderne på fødderne mens du løber
 5. 25 kills: Krabbegang forlæns
 6. 30 kills: Kravl baglæns på alle fire
 7. 35 kills: Hop på ét ben
 8. 40 kills: Krabbegang baglæns
- C) Dueller mod hinanden og se hvem der når alle omgangene først eller spil på tid og se hvor langt I kommer.

Materialer og rammer

- Aim_maps kan downloades i workshoppen
- Hæve/sænkeborde er en fordel
- Headphones kan udelades

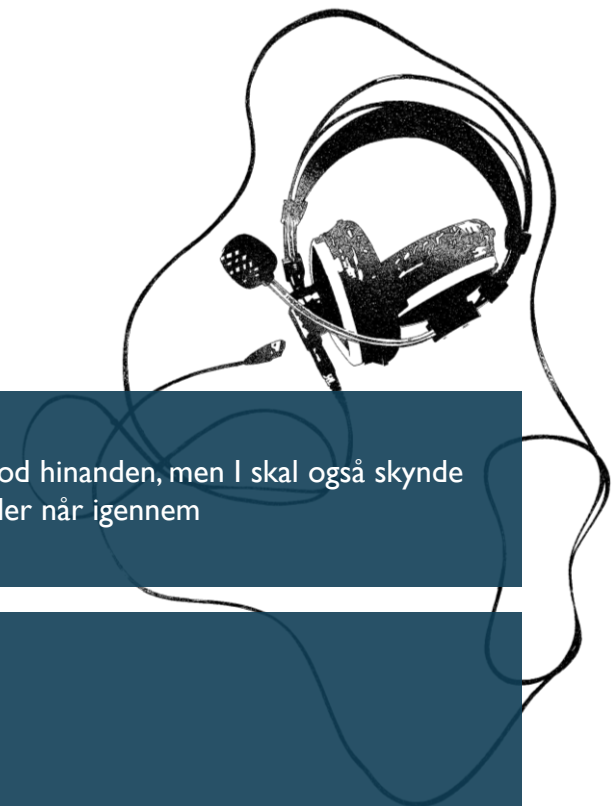
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

På et udvalgt aim map skal I duellere mod hinanden, men I skal også skynde jer op til tavlen for at blive den første der når igennem

Tips og tricks

- I stedet for gangarter kan der tilegnes andre opgaver for spillerne når de gennemfører en bane. Feks. kan spillerne lave en fysisk øvelse (f.eks. sprællemænd), samle et korthus eller køre igennem en forhindringsbane på gamerstolen.
- Variér evt. hvor mange kills, der skal udløse de forskellige udfordringer
- Hjælp til opsætning af server her:
<https://steamcommunity.com/sharedfiles/filedetails/?id=794851935>



Øvelse:

ZIP-ZAP-ZUP

Vejledning

- Den der starter skal pege på en spiller og sige ZIP samtidigt. Den der bliver peget på, skal pege videre på en anden spiller og sige ZAP og den der peges dernæst skal pege på ny og sige ZUP.
- Laver man fejl i rækkefølgen, er for langsom, eller ikke får timet ord med peg samtidigt er man ude.
- Spil indtil der kun er én tilbage!

Se her coach Mithr til inspiration: <https://fb.watch/65HGSojSPp/>

Materialer og rammer

- Stil jer i en rundkreds
- Legen kan laves både ude og inde

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Rundkredsleg, hvor man skal være skarp og hurtig inden man bliver zip, zap eller zuppet.
Fungerer godt som pauseaktivitet eller opvarmning.

Tips og tricks

- Der findes mange af denne type lege. I kan finde mange flere bl.a. på legedatabasen.dk eller DGI's trænerguiden



Øvelse:

AIM_MAP Stafet

Vejledning

- Invitér alle spillerne ind i lobbyen
- Start et aim-map (f.eks. aim_redline eller aim_deagle) Der findes utallige i workshoppen.
- Hver gang man løser en udfordring skal man løbe op og notere på et papir eller ved træneren. Notér evt. udfordringer i en tabel

Udfordringer

- 3 usp kills
- 3 shotgun kills
- 3 scout headshots
- 3 m4/m4-s spray kills
- 3 glock burst fire kills
- 3 ak47 1 taps
- 2 awp no scopes
- 4 deagle 1 taps

- Dueller mod hinanden!

Materialer og rammer

- Justér med mp_spawnprotectiontime X for at sikre at spillernes avatar er beskyttet når de er væk fra computeren.
- Headphones kan udelades da de forstyrrer adgang til opgaverne

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

KLIK HER

Beskrivelse

Aim map med udfordringer meget på samme måde som Aim_map mashup. Denne gang er udfordringen inde i spillet.

Tips og tricks

- Find selv på flere eller andre udfordringer
- Tilføj evt. fysisk øvelse når man går op til tavlen
- Variér evt. hvor mange boldopgaver der skal løses
- Overvej sværhedsgraden på ruterne. Skal sværhedsgraderne evt. justeres til de forskellige spillere for at sikre spænding i legen?
- Hjælp til opsætning af server her:
<https://steamcommunity.com/sharedfiles/filedetails/?id=794851935>



Øvelse:

FLASH BANG LIVE

Vejledning

1. Del spillerne op to og to.
2. Den ene har bind for øjnene og den anden skal vejlede makkeren på banen.
3. Det gælder om at "dræbe" de andre på banen, som også er blinde og bliver guidet af deres makker.
4. De dræber hinanden ved at samle papirskugler op, som de skal kaste efter hinanden.
5. Hvis man træder på en papirskugle, udløser det et antal af en fysisk bevægelse (f.eks. 5 sprællemænd).
6. Det sidste makkerpar tilbage har vundet runden.

Materialer og rammer

- 20-40 Papirskugler
- Banen kan let defineres med nogle stole eller lignende.

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Med bind for øjnene vejledes spilleren af sin makker til at kaste granater (papirskugler) efter sine modstandere.

Tips og tricks

- Variér evt. hvor mange gange man skal rammes for at ryge ud af spillet
- Variér evt. hvad der skal ske når man træder på en papirskugle
- Tilføj evt. kegler til banen, som miner der kan eksplodere når der trædes på dem.



Øvelse:

BLAST PERFORMANCE

Vejledning

- A. Download workshopmappet BLAST Performance til workshoppen
- B. Spillerne skal gennemføre niveauerne og se, hvor god en score de kan få i mappet, men mappet skal gennemføres med en ekstra udfordring: Der skal efter hvert niveau udføres en fysisk opgave:
 - A. 10 Squats
 - B. 10 Sprællemænd
 - C. 10 Armbøjninger
 - D. 10 Mavebøjninger
 - E. 10 Luges
- C. Tiden tæller ikke i elevatoren, så din score ændrer sig ikke når du er aktiv uden for computeren!
- D. Hvem får den højeste score med pulsen i vejret?

Materialer og rammer

- Hæve/sænkeborde er en fordel.
- Headphones kan udelades.
- Spillerne skal ind på hver deres local map: BLAST Performance

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Gennemfør BLAST performance men tilføj en udfordring i mellem hvert niveau.

Tips og tricks

- Aktiviteten i udfordringen i mellem niveauerne kan tilføje et antal point til den samlede score afhængigt af, hvor hurtigt eller hvor mange repetitioner der udføres
- Som alternativ til øvelserne kan I lave en forhindrebane i klubben, som spillerne skal igennem mens de sidder på deres gamerstole efter hver gang de har gennemført et niveau i mappet.
- Få spillerne til at tælle højt, så de ikke snyder med omgangene



NOVO
NORDISK
FONDEN

Øvelse:

LIVE FRAG GRENADE

Vejledning

1. Find en bold
2. Stil jer i en rundkreds
3. Kast bolden rundt i rundkredsen
4. Når bolden tabes, gælder det om at komme i bombeskjul på jorden.
5. Den der kaster sig ned på jorden som den sidste, bliver "ramt" og går ud af legen og sætter sig uden for kredsen.
6. Vælg selv, hvem i rundkredsen du vil kaste til.
7. Den sidste til at komme i bombeskjul bliver ramt af bomben, og skal løbe en runde om rundkredsen baglæns, for at blive helbredt. Herefter er alle endnu engang med i legen.
8. sæt en timer til, hvornår bomben skal springe. Når alarmen lyder skal alle skynde sig i bombeskjul, og når alle ligger ned, er legen slut.

Materialer og rammer

- En genstand der kan kastes rundt i mellem jer.
- stopur

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Kast granaten rundt i mellem jer – tab den og den eksploderer!

Tips og tricks

- Hvis der er mange deltagere, kan der benyttes flere bolde.



Øvelse:

SPRAY PATTERN PRAC

Vejledning

1. Download Recoil Master workshop map:
<https://steamcommunity.com/sharedfiles/filedetails/?id=419404847>
2. Hver spiller går ind på sin egen bane.
3. Spillerne skal igennem et udvalgt våben gennemføre sprays med våbenet. Ved hver spray-udfordring gennemført skal man op og notere på tavlen og gennemføre fysisk øvelse (f.eks. Sprællemænd) Hvor mange våben kan de nå igennem på X antal minutter?
4. Udfordringer
 1. A) 10% B) 20 % C) 30 % headshot med A) AK47 B) M4 C) GALIL D) FAMAS
 2. A) 40 % B) 60 % C) 80 % body shots med A) AK47 B) M4 C) GALIL D) FAMAS
5. Øvelserne kan sammensættes som man synes f.eks.
 1. 10/20/30 head shot procent med AK47 og dernæst 40/60/80 body shot procent med AK47
 2. Alternativt kan man lave en tabel med våben i X og opgaver i Y

Materialer og rammer

- Hæve/sænkeborde kan sættes i høj indstilling så det bliver lettere at gå mellem pc og opgave
- Headphones kan udelades da de forstyrrer adgang til opgaverne.
- Recoil Master på workshoppen downloades

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

KLIK HER

Beskrivelse

Øv jeres recoil ved at gennemføre så mange udfordringer med forskellige våben. Hvem er bedst til at spraye på holdet under tidspres?

Tips og tricks

- Vurdér hvilke og hvor mange våben, der skal gennemføres udfordringer med.
- Variér ligeledes for hvor mange procent, der skal til for at lykkes med en udfordring.
- Variér med forskellige fysiske øvelser, når der er gennemført en udfordring. Måske de skal hente en genstand et andet sted i klubben?
- Overvej om legen skal gennemføres på tid eller om den slutter når den første spiller har gennemført?



NOVO
nordisk
fonden



Øvelse:

CALL OUT ORIENTERINGSLØB

Vejledning

- Print call outs fra Inferno. Gennemgå evt. call outs inden, så I er enige om, hvad stederne hedder.
- Anbring call outs forskellige steder i jeres klublokaler.
- Del holdet op i to.
- Holdene skal nu konkurrere om at 1) finde, 2) udfylde og 3) indsamle så mange call out-slides, som muligt. MEN man må først tage arket, når alle call outs er udfyldte, så hvis man mangler ét call out, må man efterlade arket til det andet hold, som måske kender call outet eller være taktisk og kun udfylde ét ad gangen.
- 1 slide = 1 point
- Hvem kender flest call outs på mappet?
- Når I er færdige kan I mødes og sammen gennemgå call outs og blive enige om, hvad de hedder.

Materialer og rammer

- Call-outs kan findes på Esport & Bevægelse's google drive

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Kan I blive enige om, hvad stederne på de forskellige baner i CS:GO hedder på jeres hold?

Tips og tricks

- Når call outs er printet kan I klippe dem ud og laminere dem så de kan genbruges til f.eks. vendespil eller andre gode lege.



novo
nordisk
fonden

Øvelse:

YPRAC STAFET

Vejledning

- A. Download ét Yprac pre fire workshop map
- B. Gennemfør hver pre fire-rute.
- C. Mellem hver pre fire-øvelse skal der udføres en omgang gakkede gangarter fra den ene ende af lokalet til den anden.
- D. Den, som gennemfører både gangarter og pre fire-ruter bliver holdets mest gakkede aimer!
 1. Hop med samlede ben
 2. Hold hænderne på knæene mens du løber
 3. Krabbegang
 4. Gå på tæerne!

Materialer og rammer

Yprac workshop maps downloades her:

<https://steamcommunity.com/workshop/browse/?appid=730&searchtext=yprac&childpublishedfileid=0&browsesort=textsearch§ion=home>

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

KLIK HER

Beskrivelse

Øv pre fire kombineret med en stafet, hvor det går ud på at lave forskellige gangarter, som kan være en udfordring. Hvem kommer hurtigst igennem de to lege?

Tips og tricks

- Overvej sværhedsgraderne og mængden af bots på pre fire-banen, hvis en spiller sidder fast.



NOVO
nordisk
fonden

Øvelse:

HVEM HAR DIN RYG?

Vejledning

1. På skift stiller en person sig op på en forhøjning, gerne i hoftehøjde på de andre deltagere.
2. De andre deltagere i gruppen, stiller sig i to rækker med front mod hinanden og bag personen der står på forhøjningen.
3. Personen der står på forhøjningen vælter bagover og holder sig stiv som en pind og gribes af gruppen.
4. Legen forsætter til alle har prøvet at lade sig falde

Materialer og rammer

Hvis I er nervøse for om I kan gribe hinanden kan I lægge en madras eller måtte under som afdæmper et evt. fald

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Tillidsøvelse på holdet, hvor I skal stole på at I har hinandens ryg både inde i CS:GO såvel som uden for spillet.

Tips og tricks

- Tillad at en instruktør hjælper, når deltagerne lader sig "falde", så der ikke sker ulykker. Deltageren i midten kan også starte med at ligge ned for derefter at blive løftet op af de andre.
- Husk at bak hinanden op i øvelsen – da den kræver mod og tillid!

