

ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

MASTERY STAFET

Vejledning

- A. I skal vælge en mechanic, som alle skal øve, f.eks. Insec Lee Sin
- B. På tid skal I kæmpe om at lykkes med så mange Insec som muligt.
- C. Tæl ned til start og spillet kan begynde.
- D. Hver gang man lykkes med en Insec, skal man op og notere det på tavlen eller et sted i lokalet
- E. Vejen frem og tilbage varierer dog afhængigt af hvor mange gange man lykkes:
Hver gang man laver X antal succesfulde Insec skal man (f.eks. hver tredje gang)
 1. Kravl forlæns
 2. Hop med samlede ben
 3. Hold hænderne på knæene mens du løber
 4. Hold hænderne på fødderne mens du løber
 5. Krabbegang forlæns
 6. Kravl baglæns
 7. Hop på ét ben
 8. Krabbegang baglæns
- F. Hvem får flest omgange på X antal minutter (f.eks. 10)

Materialer, rammer og regler

- Practice tool

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, andre kunne være:
- Justér legen med hvilke fysiske aktiviteter, der skal laves



NOVO
NORDISK
FONDEN