

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?

