

## ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

# RIFT CHALLENGE

### Vejledning

- A. Spil et almindeligt Summoners Rift, men sæt nogle opgaver, som dit hold skal nå i løbet af spillet som fokuspunkter (DEL 1).
- B. Afhængigt af, hvilke opgaver der løses, udløser det forskellige pause-aktiviteter (DEL 2):
  1. Få det første tårn = Gå en tur  
<http://legedatabasen.dk/leg/bevaegelses-te>
  2. Nedlæg tre drager = Bevægelses Te  
<https://www.dgi.dk/leg-bevaegelse-6-16-aar/oevelser/11489>
  3. 2 tower dives med min. tre holdkammerater = Mønsterbold  
<https://www.dgi.dk/leg-bevaegelse-6-16-aar/oevelser/11489>
  4. 1 gang 5 man bot gank = Ta' til Island efter fisk <http://legedatabasen.dk/leg/ta-til-island-efter-fisk>
  5. Hver spiller skal lave ét gank i en anden lane = Fodbold-håndbold  
<https://legedatabasen.dk/leg/haandbold-fodbold>
- C. Hvis I løser flere af opgaverne kan I frit vælge i mellem dem

### Materialer, rammer og regler

- Normal eller ranked games

TILBAGE TIL  
DAGENS PROGRAM  
KLIK HER

### Beskrivelse

Her skal holdet fokusere på nogle særlige mål i et normal eller ranked game. De opgaver, som lykkes udløser én særlig pauseaktivitet.

### Tips og tricks

- A. Skift evt. legene ud med noget, som spillerne selv vælger
- B. Skift evt. opgaverne ud med fokuspunkter I har på holdet

