

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – OG NAVNERUNDE: HVAD HEDDER DU?
- OPVARMNING: **HARVESTING TOOL NAVNELEG**
- ØVELSE: **DEATHMATCH STÅTROID**
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Harvesting tool navneleg
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Deathmatch ståtrold
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](#)



NOVO
nordisk
fonden

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – HVAD SKAL DER SKE I DAG?
- OPVARMNING: **FORTNITE STJERNELØB**
- SELVVALGT INDHOLD
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Fortnite stjerneløb
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](#)



NOVO
nordisk
fonden

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN: I DAG SKAL VI...
- FYSISK OPVARMNING: **PRAC. STAFET**
- SELVVALGT INDHOLD
- PAUSE: **ZIP-ZAP-ZUP**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Prac. stafet
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](#)



NOVO
nordisk
fonden

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN: I DAG SKAL VI...
- OPVARMNING/ØVELSE: 1V1 ARENA M. HANDICAP
- PAUSE
- KAMP
- NEDKØLING

OPVARMNING/ØVELSE

1v1 arena m. handicap
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: **SNIPER FLICK**
- ØVELSE: **MARIO KART I FORTNITE**
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Sniper flick
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Mario Kart i Fortnite
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 – I DAG SKAL VI...
- OPVARMNING: **360 SNIPER ONE SHOT**
- SELVVALGT INDHOLD
- PAUSE
- ØVELSE: **DEATHRUN**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

360 sniper one shot
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Deathrun
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: **BOX FIGHT ARENA**
- TEORI/TAKTIK
- PAUSE: **PULSE GRANADE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

Box fight arena
Gå til øvelsen her

PAUSE

Pulse granade
(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: FORTNITE LIVE
- ØVELSE: BLACK OPS 2 GUN GAME
- PAUSE
- KAMP
- NEDKØLING

OPVARMNING

Fortnite live
Gå til øvelsen [her](#)

ØVELSE

Black ops 2 gun game
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](#)



NOVO
nordisk
fonden

Øvelse:

HARVESTING TOOL NAVNELEG

Vejledning

- Alle stiller sig i en cirkel.
- Én stiller sig i midten med en let sammenrullet avis i hånden.
- Det er en fordel hvis alle har præsenteret sig først.
- Træneren siger et vilkårligt navn på en person i cirklen.
- Den med avisen skal nu løbe over og daske vedkommende med avisen, inden de når at sige et nyt navn.
- Bliver man dasket med avisen inden man når at sige et nyt navn, bytter man med vedkommende i midten.
- Legen stopper når I kan hinandens navne (eller tiden er gået)

Materialer, rammer og regler

- Let sammenrullet avis – svarer til øksen (harvesting tool) i Fortnite
- <https://legedatabasen.dk/leg/avis-navneleg>

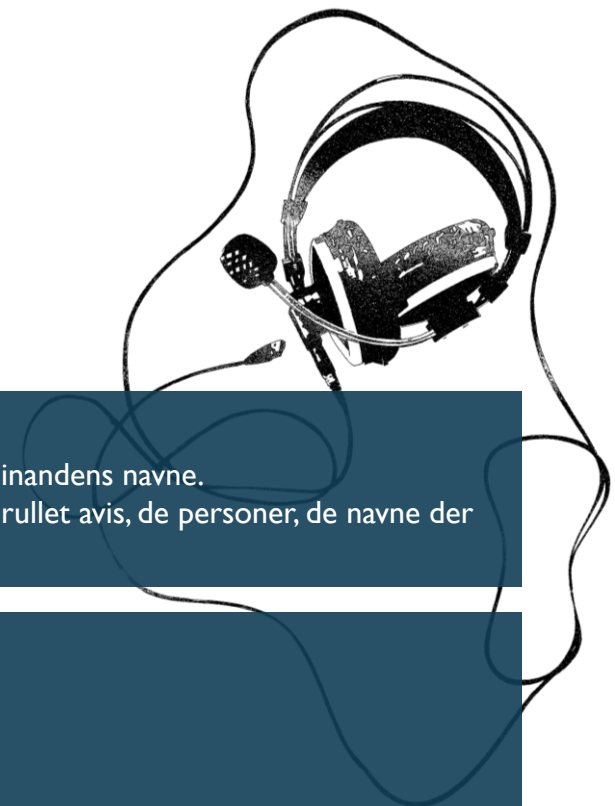
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Leg fra Legedatabasen, hvor I kan øve hinandens navne.
I en cirkel skal I daske, med en sammenrullet avis, de personer, de navne der råbes højt.

Tips og tricks

- Gør evt. legen sværere ved ikke at introduceres sig inden legens begyndelse.
- Byt jeres rigtige navne ud med in-game navne eller brug begge for at gøre det sværere eller sjovere.



Øvelse:

DEATHMATCH STÅTROLD

Vejledning

Alle mod alle: Man befrier sig selv v. bevægelse/opgave (fx 5 sprællemænd eller løbe ned for enden af rummet, røre ved væggen og tilbage igen)

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, så skynd dig!)

Win condition 1) Vær den sidste/det eneste hold ved computeren (alle andre er slået ud)

Win condition 2) Nå målet om X antal eliminations inden tiden er omme

Materialer, rammer og regler

- Alle mod alle: 9002-3430-3141
- Hold mod hold: 5131-8290-6506

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Inspireret af ståtrold, hvor at dø i Fortnite svarer til at blive fanget i ståtrold. Kan spilles som alle mod alle eller hold mod hold afhængigt af, hvor mange spillere I er.

Tips og tricks

- Udjævn niveauforskelle ved at justere tiden det tager at lave opgaven væk fra pc'en (handicap).



NOVO
NORDISK
FONDEN

Øvelse:

FORTNITE STJERNELOB

Vejledning

Formålet er at give spillerne teknisk viden om spillet, som de kan få gavn af når de sætter sig foran computeren. Med en øvelse som denne kan man øve vigtig viden om spillet.

Flere af spørgsmålene indeholder muligheder for at optjene flere point.

- A. Print og gem posterne forskellige steder i foreningen og lokalerne.
- B. Inddel evt. spillerne på hold, hvis der er mange.
- C. Spillerne skal finde de fem poster og svare på spørgsmålene.
Der er +1 point ved hvert rigtigt svar (spørgsmålene indeholder flere svar.) Der er ÷1 point for hvert minut de bruger på løbet – så skynd jer! Træneren har det sidste ord omkring svar og, hvor mange point der gives.
- D. Spillerne må selv vælge om de vil returnere til basen hver gang de har fundet en post og indkassere point eller om de vil samle dem alle og måske overraskende vinde over dem, der troede de lå nr. 1

Materialer, rammer og regler

- Posterne findes på Esport & Bevægelse's google drive
- Posterne printet.

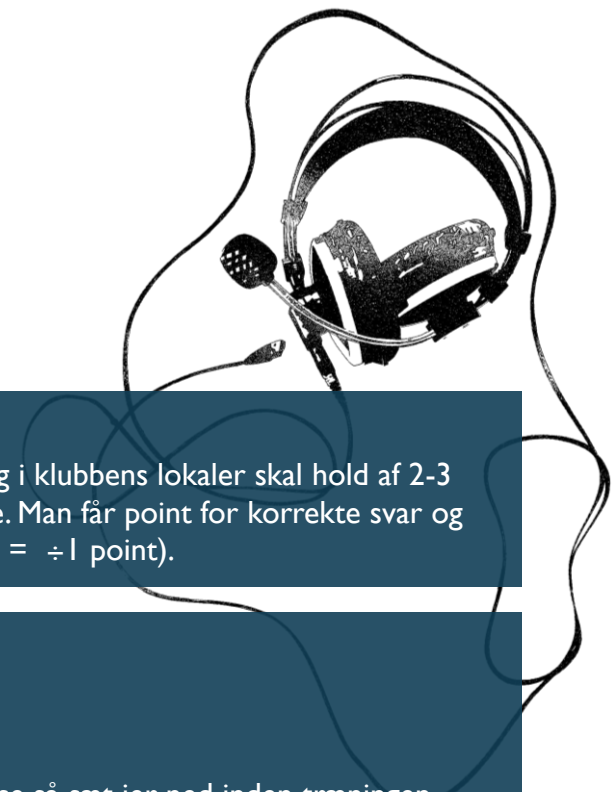
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Med fem poster placeret rundt omkring i klubbens lokaler skal hold af 2-3 spillere svare på trivia omkring Fortnite. Man får point for korrekte svar og straf-point for tiden man bruger (1 min = ÷1 point).

Tips og tricks

- Legen kræver en smule forberedelse så sæt jer ned inden træningen, print posterne ud og find ud af, hvor de skal anbringes
- I kan evt. tegne et hurtigt terrænkort over foreningen, så børnene har en fornemmelse for, hvor de kan finde posterne.
- Fortnite opdateres løbende, så udskift spørgsmålene efter behov.
- Spillet kan 'vendes om' sådan at posterne er det samme sted. Men for at få adgang til et spørgsmål skal spillerne finde genstande som er gemt omkring i foreningen



Øvelse:

PRAC. STAFET

Vejledning

- A. Hver gang der er blevet gennemført en øvelse i creative-mappet, skal spillerne gennemføre en øvelse uden for computeren fra den ene ende af lokalet til den anden.
- B. Der er 8 øvelser på mappet, derfor følger her 8 øvelser udenfor mappet:
- 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

Materialer, rammer og regler

- Code: 1884-4310-3520 (Teadoh's season 4 warm-up map).

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Spillerne gennemfører udvalgte warm-up sektioner. Hvem kommer først igennem samtlige øvelser og bevægelser?

Tips og tricks

- Overvej om det skal være en konkurrence eller om man bare skal igennem så mange så muligt på tid.
- Øvelsen er vejledende, så der kan skiftes ud i bevægelser og map, så det passer ind i rammerne af din forening.



NOVO
nordisk
fonden

Øvelse:

ZIP-ZAP-ZUP

Vejledning

- 1) 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.
- 2) Laver man fejl i rækkefølgen, er for langsom, eller ikke får timet ord med peg samtidigt, er man ude.
- 3) Spil indtil der kun er én tilbage!

<https://fb.watch/65HGSojSPp/>

Materialer, rammer og regler

- 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!

Tips og tricks

- Der findes mange af denne type lege. I kan finde mange flere bl.a. på <https://legedatabasen.dk/> eller <https://www.dgi.dk/esport/oevelser>



Øvelse:

1V1 ARENA M. HANDICAP

Vejledning

- A. I hold af to mødes spillerne på Map Code: 1743-3159-8984
- B. Check videoen her ud for lidt forberedelse for, hvordan banen virker:
<https://www.youtube.com/watch?v=6hPY50Ni4TE>
- C. Man rykker hele tiden op og ned ad handicap-trappen ved at vinde/tabe en duel.
- D. Det kan laves som en turnering, hvor man spiller bedst af 5 med de samme trin i handicap som nedenfor og derefter skifter man modstander).
- E. Der kan laves turneringsplan i den her generator eksempelvis:
<https://brackethq.com/maker/>

Handicap-trappen:

Trin 0: Sidde normalt

Trin 1: Stå op

Trin 2: + lukke det ene øje

Trin 3: + stå på ét ben

Materialer, rammer og regler

- Map Code: 1743-3159-8984
- Hæve/sænkeborde er en fordel

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Dueller mod hinanden i 1v1-baner og bevæg dig op ad handicap-trappen for at gøre duellerne mere udfordrende

Tips og tricks

- Variation: I kan også spille et deathmatch map, hvor hvert kill giver et trin op ad handicap-trappen og hver død giver et trin ned.



Øvelse:

SNIPER FLICK

Vejledning

- 1) Rul et stykke A4-papir til en cylinder, og hold det sammen med tape eller elastikker. Cylinderens radius skal passe til øjet, så deltagerne kan kigge igennem sigtekornet.
- 2) Én stiller sig i midten af en rundkreds og skal finde/skyde de andre spillere i gennem sigtekornet (det andet øje er lukket).
- 3) Når han finder én spiller skal han sige: BANG og sige navnet højt på spilleren i sigtekornet – og spilleren er død og dermed ude af legen. Spillerne i rundkredsen må dukke sig og flytte sig indenfor ringen af cirklen for at undgå at blive fundet.
- Hvor længe kan I undgå sniperens sigte?

Materialer, rammer og regler

- A4-papir sammenrullet, så det danner et rør – evt. med elastikker omkring for at holde på formen.
- Gulvplads til at danne en rundkreds

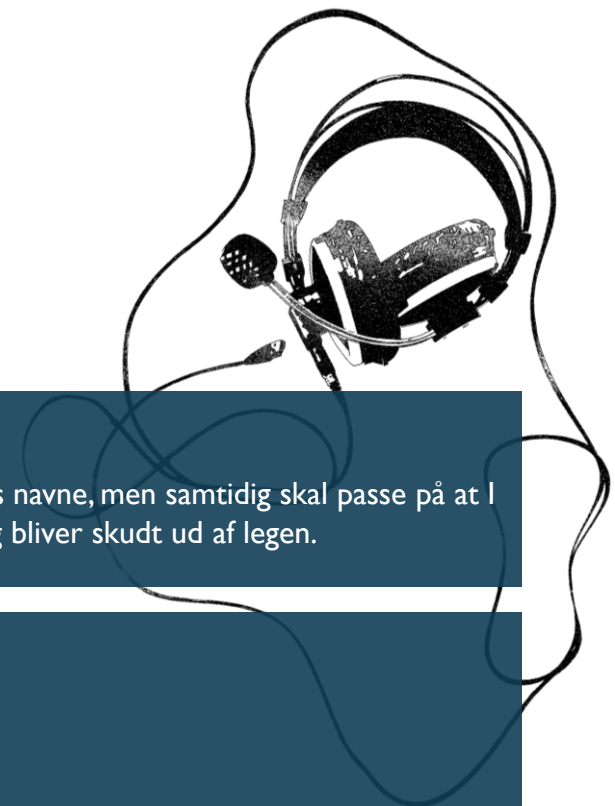
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Rundkredsleg, hvor I kan øve hinandens navne, men samtidig skal passe på at I ikke kommer på sniperens sigtekorn og bliver skudt ud af legen.

Tips og tricks

- Som variation kan I bytte spilleren der skydes ud med sniperen, så forskellige får lov til at prøve at være i midten.
- Alternativ slutning: sniperen skal skyde samtlige spillere før runden er forbi



NOVO
nordisk
fonden

Øvelse:

MARIO KART I FORTNITE

Vejledning

- Spillerne går i creative mode og indtaster mapkoden
- Find hver jeres bil og tæl ned til start
- Hver gang man krydser målstregen må man 'angribe' sine modstandere med en fysisk aktivitet.
- Man kan selv finde på fysiske aktiviteter for at sænke sine modstandere og indhente dem før mål, men der skal aftales en begrænsning på antallet af gentagelser (f.eks. 5 sprællemænd)

Materialer, rammer og regler

- I creative mode
- Map Code: 4215-1185-0084
- Spilles uden headphones

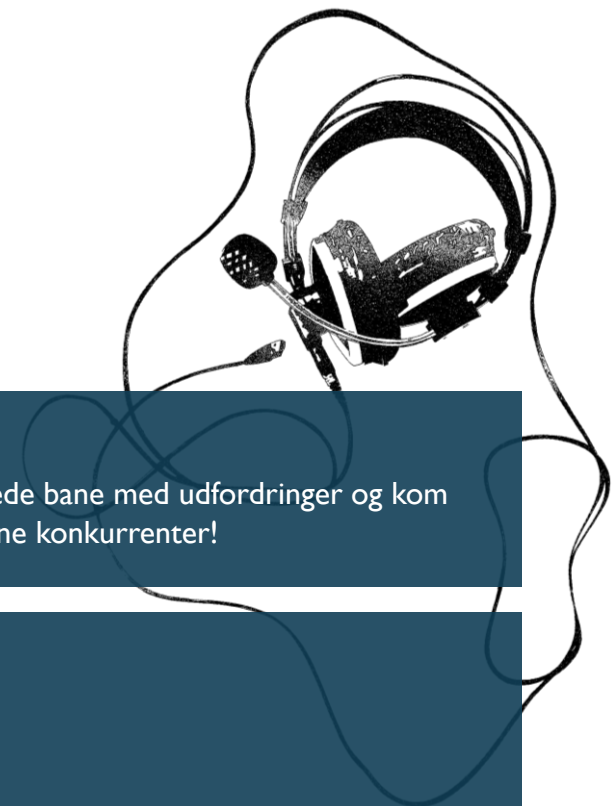
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Ræs i gennem den Mario Kart inspirerede bane med udfordringer og kom først over målstregen for at aktivere dine konkurrenter!

Tips og tricks

- Aftal hvor mange omgange, der skal køres, før spillet er ovre
- Kan spilles i hold eller enkeltvis



NOVO
nordisk
fonden

Øvelse:

DEATHRUN

Vejledning

- Hop ind i creative mode og indtast mapkoden
- Tæl ned og start samtidigt
- Hver gang man gennemfører et niveau må man 'angribe' sine modstandere med en fysisk aktivitet
- Man skal selv finde på fysiske aktiviteter for at sænke sine modstandere og indhente dem før mål, men der må max gives X antal gentagelser (f.eks. 5 sprællemænd) pr. niveau gennemført.

Hvem har de bedste movement-mechanics?

Materialer, rammer og regler

- I creative mode
- Map Code: 0666-9293-5226
- Spilles uden headphones

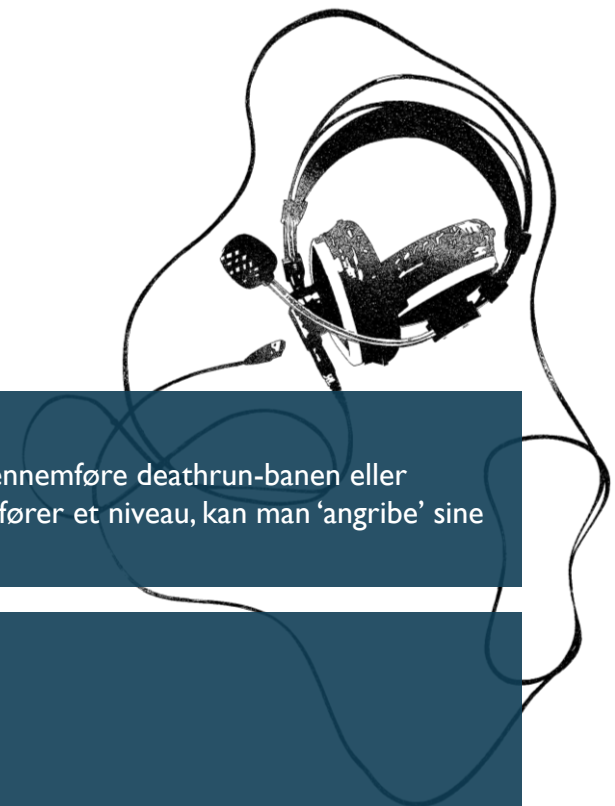
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Med inspiration fra Mario Kart skal I gennemføre deathrun-banen eller komme længst på tid. Når man gennemfører et niveau, kan man 'angribe' sine modstandere med fysiske øvelser!

Tips og tricks

- Aftal hvor mange omgange der skal køres før spillet er ovre
- Kan spilles i hold eller enkeltvis



NOVO
NORDISK
FONDEN

Øvelse:

BOX FIGHT ARENA

Vejledning

- A. Hop ind i creative mode og indtast mapkoden
 - B. Tæl ned til start og spillet kan begynde
 - C. Først til 30 kills har vundet
 - A. Hver gang de vinder en kamp skal der tilføjes et handicap under den efterfølgende kamp. Hvis man taber en kamp rykker man ligeledes ned ad stigen:
- 0: Sid ned
1: Stå op
2: Stå på et ben
3: + drej rundt om dig selv når du reloader

Materialer, rammer og regler

- I creative mode
- Map Code: 7444-9888-0396
- Spilles uden headphones
- Hæve/sænkeborde er en fordel

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Kæmp i Box Fights og bevæg jer op og ned ad handicap-trappen for at udligne evt. niveauforskelle.

Tips og tricks

- Find gerne på forskellige handicap



NOVO
NORDISK
FONDEN

Øvelse:

PULSE GRENADE

Vejledning

- A. Find en bold
- B. Stil jer i en rundkreds
- C. Kast bolden rundt i rundkredsen.
- D. Når bolden tabes, gælder det om at komme i bombeskjul på jorden.
- E. Den der kaster sig ned på jorden som den sidste, bliver "ramt" og går ud af legen og sætter sig uden for kredsen.
- F. Vælg selv, hvem i rundkredsen du vil kaste til.
- G. 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.
- H. 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, rammer og regler

- Gulvplads til en rundkreds
- Én eller flere bolde / 'pulse grenades'
- Stopur, f.eks. fra smartphone

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Kast bomben (bolden) i mellem jer indtil tiden går ud eller bolden tabes og bomben går af!

Tips og tricks

- Hvis der er mange deltagere, kan der benyttes flere bolde.
- Det kan være en god idé at råbe 'bombe', hvis den bliver tabt, så alle er med på, at nu skal man smide sig på gulvet!



Øvelse:

FORTNITE LIVE

Vejledning

1. Del spillerne op to og to (hvis der er et ulige antal må et hold være 3)
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 (våben) op, som de skal kaste efter hinanden.
5. Hvis man træder på en papirskugle, udløser det X antal af en fysisk bevægelse (f.eks. 5 sprællemænd).
6. Det sidste makkerpar tilbage har vundet runden.

Materialer, rammer og regler

- 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 affyre 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
- Overvej sværhedsgraden på ruterne. Skal sværhedsgraderne evt. justeres til de forskellige spillere for at sikre spænding i legen?
- Anbring kegler for, som kan agere miner på banen. Hvis man træder på en mine dør man.



Øvelse:

BLACK OPS 2 GUN GAME

Vejledning

- Hop ind i creative mode og indtast mapkoden
- I dette game mode får man et nyt våben efter hvert drab. Den første der når 25 kills har vundet mappet.
- Hver gang man får et drab skal man løbe op til tavlen og sætte et kryds ud for sit navn
- Når man opnår 10 kills skal man stå op og spille
- Når man opnår 20 kills skal man stå på ét ben og spille

Materialer, rammer og regler

- I creative mode
- Map Code: 7397-0008-5419
- Spilles uden headphones

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Ét gun game med fysiske handicap som man udvikler i løbet af spillet. Først til 25 kills har vundet, men det bliver sværere og sværere for hvert drab du får.

Tips og tricks

- Variation: hvis spillerne sidder for lidt på computeren kan det være ved hvert andet kill, at man skal op til tavlen.
- Skift evt. de fysiske øvelse ud.
 - F.eks. Kan man ved intervallet 10-20 kills tage et squat hver gang man dræber en spiller.
- Legen kan også gennemføres med en handicap-trappe:

Trappen

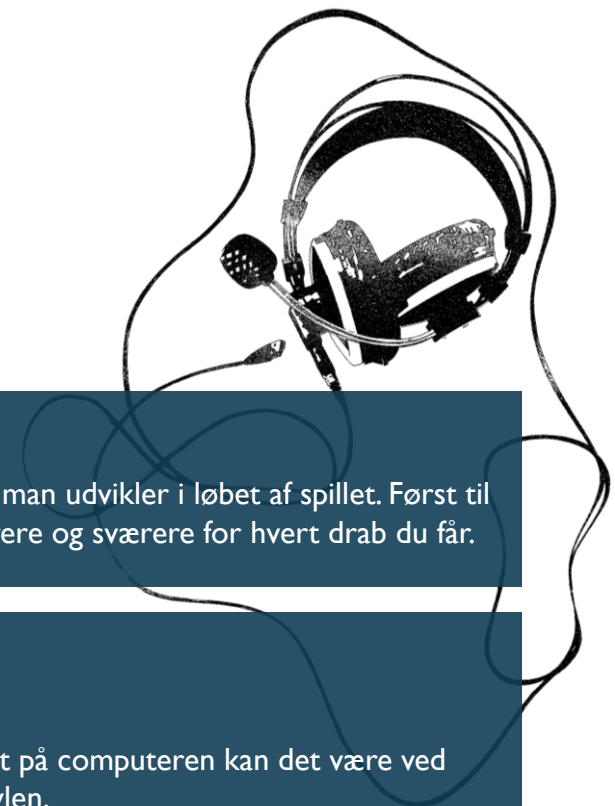
Trin 1: 0-5 drab: Stå op

Trin 2: 5-10 drab: Sidde på knæ

Trin 3: 10-15 drab: Stå på ét ben (man må godt skifte ben undervejs)

Trin 4: 15-20 drab: Stå på ét ben og spil med én hånd på ryggen

Trin 5: 20-25 drab: Stå på ét ben og spil med musen på din mave.



NOVO
nordisk
fonden

Øvelse:

SNIPER ONE SHOT

Vejledning

- Hop ind i creative mode og indtast mapkoden
- Tæl ned til start og spillet kan begynde
- Først til 25 kills har vundet, MEN man skal dreje fysisk rundt om sig selv efter man har affyret et skud!

Materialer, rammer og regler

- I creative mode
- Map Code: 6103-8566-5742
- Spilles uden headphones

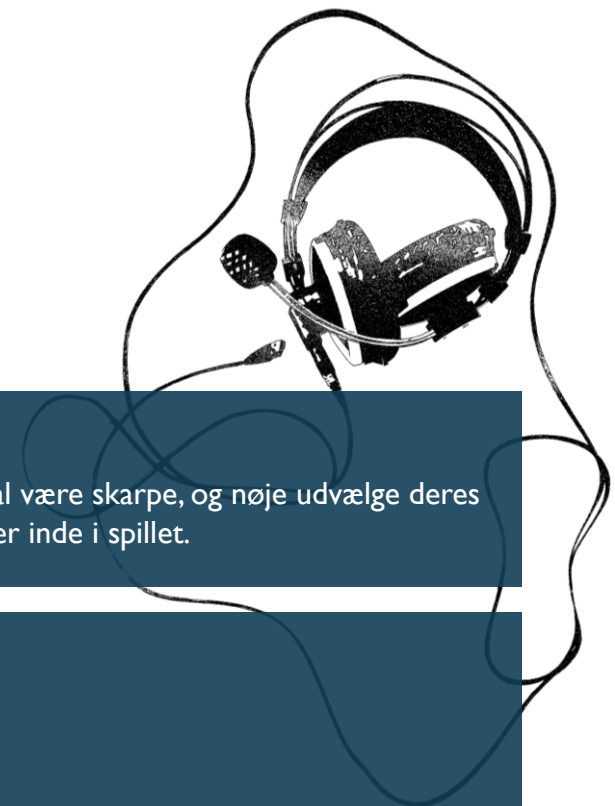
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Simpel sniper-træning, hvor de både skal være skarpe, og nøje udvælge deres skud, for de kan ikke bevæge sig bagefter inde i spillet.

Tips og tricks

- Variér evt. i den fysiske aktivitet efter skuddet affyres
- Spillerne kan holde øje med om deres modstanderes avatar står stille efter der er affyret, for det er her de skal dreje rundt om dem selv. Hvis ikke de gør det, snyder de – skal der være en konsekvens ved det?



NOVO
nordisk
fonden