

DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN – OG NAVNERUNDE: **TRUNDLE SMASH**
- OPVARMNING: **HASAKI!**
- ØVELSE: **MUNDO CLEAVER 1V1**
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

NAVNELEG

TRUNDLE SMASH!
Gå til øvelsen her

OPVARMNING

Hasaki!
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Mundo Cleaver 1v1
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
- OPVARMNING: **HIGH NOON**
- ØVELSE: **MINI-GAME TREKAMP**
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

High Noon
Gå til øvelsen her

ØVELSE

Mini-game trekamp
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
- OPVARMNING: **IN-GAME HØVDINGEBOLD**
- SELVVALGT INDHOLD
- PAUSE: **ZIP-ZAP-ZUP**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

In-game høvdingebold
Gå til øvelsen her

PAUSE

ZIP-ZAP-ZUP
Gå til øvelsen her

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: I DAG SKAL VI...
- OPVARMNING: **CHAMPION SELECT STAFET**
- SELVVALGT INDHOLD
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING/ØVELSE

CHAMPION SELECT 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: **TEEMO TROUBLE**
- ØVELSE: **CREEP SCORE RACE**
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

TEEMO TROUBLE
Gå til øvelsen her

ØVELSE

CREEP SCORE RACE
Gå til øvelsen her

NEDKØLING

Stil jer i en cirkel og stræk ud.

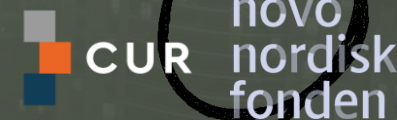
Hvad har vi lavet i dag?

Hvad kunne I bedst lide?

Hvorfor?

Hvad kan I bedst lide til esportstræningerne?

Strækøvelserne kan findes [her](#)



DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN: I DAG SKAL VI...
- OPVARMNING: **FANG EN FINGER**
- ØVELSE: **CREEP SCORE STAFET**
- PAUSE
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

FANG EN FINGER
Gå til øvelsen [her](#)

ØVELSE

CREEP SCORE STAFET
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](#)



DAGENS PROGRAM

- SETUP
- INTRO TIL DAGEN: I DAG SKAL VI...
- OPVARMNING: **TEEMO FANGER**
- SELVVALGT INDHOLD
- **PAUSE**
- KAMP
- **NEDKØLING**

OPVARMNING

TEEMO FANGER
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: **CHAMPION COMBO KAMP**
- ØVELSE: **RIFT CHALLENGE DEL 1**
- PAUSE: **RIFT CHALLENGE DEL 2**
- SELVVALGT INDHOLD
- **NEDKØLING**

OPVARMNING
CHAMPION COMBO KAMP
Gå til øvelsen [her](#)

ØVELSE
RIFT CHALLENGE
Gå til øvelsen [her](#)

PAUSE
RIFT CHALLENGE
DEL 2

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:

TRUNDLE SMASH

Vejledning

- Alle stiller sig i en rundkreds.
- Én person 'er den', og stiller sig i midten med en sammenrullet avis i hånden.
- Træneren starter med at sige en af de andre personers navne.
- Nu gælder det om for personen i midten at slå den, hvis navn der er blevet sagt inden vedkommende 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'.
- Det gælder dermed at 'jage' navnene med sin aviskølle.
- Hvis ens navn bliver sagt gælder det dermed om, at skynde sig at sige et andet navn på en i cirklen inden man bliver ramt af Trundles kølle

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



Øvelse:

HASAKI

Vejledning

- A. Deltagerne stiller sig i en rundkreds kort afstand til hinanden.
- B. Legen starter når der tælles ned og alle springer op i luften og poserer som ninjaer når de lander.
- C. Nu forsøger en af deltagerne i en flydende bevægelse at ramme hånden på deltageren til højre for vedkommende.
- D. Den angrebne deltager må samtidigt forsøge at undvige angrebet i en flydende bevægelse.
 1. Bliver man ramt, må den ramte hånd ikke længere benyttes (man har derfor 2 liv hver).
 2. Kommer man til at bevæge sig eller mister balancen, mister man en hånd (et liv)
 3. Hvis man mister begge hænder er man ude af legen.
- E. Når der kun er 2 deltagere tilbage, stiller de sig med ryggen mod hinanden, råber i kor "Total Ninja Showdown" og springer ud i hver deres ninja pose. Nu spiller de igen med samme regler som før, men i et højere tempo, da de kun er to.

<http://legedatabasen.dk/leg/ninja>

Materialer og rammer

- Gulvplads til at stå i en rundkreds

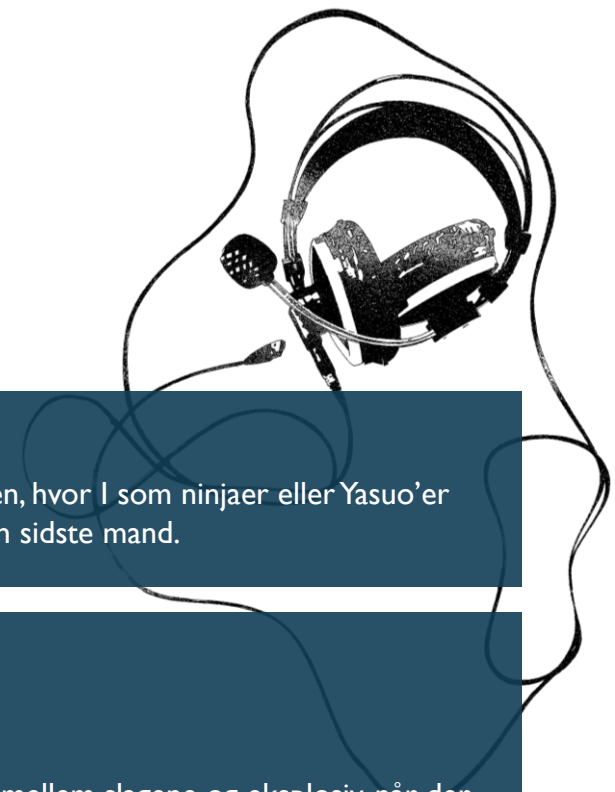
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Rundkredsleg inspireret af legedatabasen, hvor I som ninjaer eller Yasuo'er skal hugge lemmerne af hinanden til den sidste mand.

Tips og tricks

- Legen veksler mellem stillestående i mellem slagene og eksplosiv, når der hugges. Når der slås ud skal der komme en ninja-hug-lyd (f.eks. "HASAKI!"), så alle er med på, at der hugges, så man kan reagere simultant og undvige.
- For variation kan alle kropsdele involveres. Hvis man rammer et vilkårligt sted på kroppen, mister man en hugge-hånd (1 liv)
- For at gøre legen mere intens kan man give lov til at, den der har turen, må hugge i begge retninger af rundkredsen (som med tiden vil gå i opløsning)
 - Det er altid den der har undvejet, som har turen til at slå.



Øvelse:

MUNDO CLEAVER 1V1

Vejledning

- A. I et custom game skal udøverne duellere med lvl 1 Dr. Mundo i Baron pitted.
 - I. Spillerne joiner custom games, så der er to spillere i hver.
- B. Hver spiller køber 2 control wards, som de bygger en linje med på tværs af pitted.
- C. Spillerne skal holde sig på hver sin banehalvdel og vælge deres Q-skill "Infected Bonesaw" og ramme hinanden indtil en spiller dør.
- D. Tæl antallet af gange man rammes.

Eksempel: <https://clips.twitch.tv/ConsiderateResoluteGoatVoteYea>

Efter hver kamp skal spillerne tage så mange gentagelser (enten armbøjninger, sprællemænd, mavebøjninger, englehop osv), som de blev ramt af en 'infected bonesaw' i spillet.

Materialer, rammer og regler

- Custom game, Summoners rift
- Start med 2 control wards og intet andet fra shoppen
- Vælg selv summoner spells

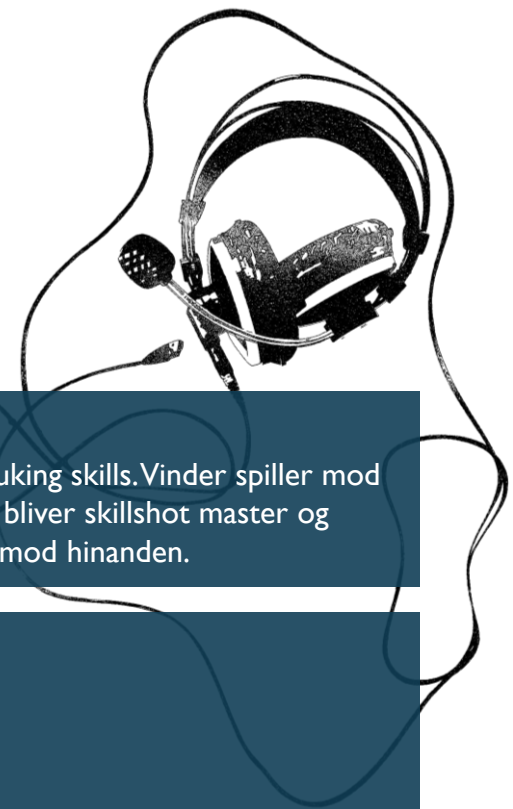
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Her skal udøverne træne deres prediction og juking skills. Vinder spiller mod vinder, taber mod taber og så fremdeles. Hvem bliver skillshot master og ender med flest sejre? Spil indtil alle har spillet mod hinanden.

Tips og tricks

- Variér de fysiske øvelser, hvis det bliver for konkurrencepræget eller statisk mellem spil og guld.
 - F.eks. kan man som hold se om man kan jonglere en fodbold i gruppen det samme antal, som I tilsammen er blevet ramt i Mundo Cleaver 1v1 bagefter i f.eks. pausen i stedet for at gå en tur.
- Overvej om det skal være tilladt at købe items.



Øvelse:

HIGH NOON

Vejledning

- Deltagerne står i en stor rundkreds med én spiller i midten. Spilleren i midten udvælger én spiller i kredsen ved at sige: BANG og skyde efter spilleren med en håndpistol.
- Spilleren der bliver skudt efter skal skynde sig at dukke sig.
- De to, der står på hver sin side af "den skudte", skal nu skynde sig at skyde på hinanden henover spilleren der dukker sig.

Den, der står i midten, afgør, hvem af de tre, der var involveret i skyderiet som blev ramt. Kriterierne kan være, at man glemte at dukke sig, eller hvis man helt glemmer at skyde på hinanden. Dør man, går man ud af legen.

Man skal ikke "lukke" hullerne i kredsen efter dem, der er gået ud. Legen slutter, når der er to tilbage. Spil igen efter behov.

Materialer, rammer og regler

- <https://legedatabasen.dk/leg/cowboy-leg>
- Gulvplads til fysiske bevægelser

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Rundkredsleg med inspiration fra legedatabasen, hvor man i en rundkreds skal dukke sig for ikke at blive skudt.

<https://legedatabasen.dk/leg/cowboy-leg>

Tips og tricks

- Kan også bruges som pauseaktivitet



novo
nordisk
fonden

Øvelse:

MINI-GAME TREKAMP

Vejledning

A. Hver spiller trykker sig ind på linket i beskrivelsen og gennemspiller de tre små mini-games.

#1 Kiting #2 Skillshot #3 Dodging

B. High Scores indtastes af træner ved tavlen eller på storskærm, så spillerne kan se hinandens scores og konkurrere.

Vælg mellem eller inkludér begge fysiske aktiviteter nedenfor:

- 1) Fysisk aktivitet for alle hver gang der laves en high score (f.eks. sprællemænd).
- 2) Fysisk aktivitet efter hvert forsøg

C. Træneren justerer efter niveauer og fysisk aktivitet. Der skal være en balance ml. spillet og de fysiske aktiviteter, så hvis de spiller for længe uden at dø, bør sværhedsgraden øges.

D. Sæt timeren til 4.30 min og bruge 30 sekunder til at gøre klar til næste mini-game.

Materialer, rammer og regler

- https://loldodgegame.com/choose_game.html
- Gulvplads til fysiske bevægelser
- Stopur til at holde øje med, hvornår I skifter øvelse.

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

I har x minutter (fx 5) på hvert minigame til at opnå den højeste score.
https://loldodgegame.com/choose_game.html

Tips og tricks

- Variér de fysiske øvelser, hvis det bliver for konkurrencepræget eller statisk mellem spil og gulv.
 - F.eks. kan man som hold se om man kan jonglere en fodbold i gruppen det samme antal gange som I tilsammen er døde i spillene efter de 15 minutter. Gør det f.eks. I pausen i stedet for at gå en tur



Øvelse:

IN-GAME HØVDINGEBOLD

Vejledning

- Opret et custom game på Summoners Rift eller Howling Abyss og inviter alle spillere til lobbyen.
- Aftal i loading screen, hvilke champions, spells (cc, aoe, skill shots) og hvor mange spells man må bruge, items og summoner spells der er tilladt, og hvornår spillet starter (i lvl 1, 3 eller måske 6?). Gør det evt. væk fra computerne i en cirkel for at have alles opmærksomhed.
- Hver spiller køber 1 control ward - de skal bruges til at sætte rammerne for banen (som skal have en afgrænsning - f.eks. er væggen mellem tribrush og krugs en god væg til at adskille holdene - control wards anbringes i siderne for at vise kanten) og må ikke destrueres. Når banen er sat tæller I ned fra 3 og derefter må man affyre skill-shots.
- Når man dør skal man rejse sig fra stationen og stille sig som et X.
- En holdkammerat kan befrie ved at rejse sig fra stationen og kravle igennem benene på en nedkæmpet holdkammerat, der derefter kan vende tilbage til sin station og efterfølgende banen.
- Hvis et hold dræber samtlige modstandere eller ikke har nogen at skyde efter (hvis de andre er på vej tilbage til banen), vinder de runden.

Materialer, rammer og regler

- Kan spilles på Summoners Rift fx mellem krugs og tribrush eller i river (ved mange spillere)
- Anbring control wards til at afgrænse og vise indenfor hvilket område der spilles.
- Der er ikke lige langt fra baserne til banen, så husk at byt bane til den anden ende af mappet halvvejs i spillet.
- Fungerer godt stående
- Fungerer godt uden headphones
- Minimum 4 spillere

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

KLIK HER

Beskrivelse

Nedkæmp dine modstandere med skill shots og send dem ud af banen. Når alle dine modstandere er sendt væk fra skærmen vinder dit hold. Du befrier ved at kravle under benene på dine medspillere, men din avatar er sårbar i spillet så skynd dig, inden du selv bliver nedkæmpet!

Tips og tricks

- Gør befrielse muligt med en anden fysisk aktivitet, f.eks. at køre rundt i foreningen i gennem en banen på sin gamer-stol.
- Kan spilles 1v1, hvor man kan befrie sig selv
- Overvej om der skal være konsekvenser, hvis man overskrider en regel.
- Nogle champions har virkelig stærke synergier (f.eks. Morgana og Brand) så vær omhyggelig med hvad der er tilladt - f.eks. chain cc.



novo
nordisk
fonden



Øvelse:

ZIP-ZAP-ZUP

Vejledning

- Stil jer ud på gulvet i en rundkreds.
- 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.

Eksempel:

<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

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:

CHAMPION STAFET

Vejledning

- Print 2 kopier af alle champions og klip hver enkelt champion ud. Giv hvert hold deres sæt af champions.
- Find en større bane med ca. 10-30 meter i mellem de to hold.
- Pick/ban phase begynder: blå hold har 30 sekunder til at picke en champ og sender spiller 1, som skal løbe ind til midten, hvor dommeren (træneren) venter. Rødt hold skal også sende spiller 1 til midten for at høre blå holds pick.
- Lige så snart blå vælger deres champion og lægger den på gulvet eller bordet i mellem jer i midten, starter rødt holds næste 30 sekunder.
- Rød spiller 1 løber tilbage til sit hold, diskuterer, hvilken champion de skal spille og sender spiller 2 tilbage til midten med deres pick inden for de 30 sekunder. Blå hold skifter samtidig blå spiller 1 i midten ud med blå spiller 2. De skal være tilbage inden rød vælger champion i midten, ellers er der fysiske øvelser (f.eks. squats) for blå hold indtil deres spiller når midten.
- Blå hold vælger champion på samme vis og så fremdeles.
- Fortsæt indtil der er valgt en team comp. Dommeren kan vælge, hvilket hold der slap bedst ud af pick/ban, som vinder spillet.

Materialer, rammer og regler

- Champions til udklip findes på Esport & Bevægelses google drive
- Stopur (f.eks. på din smartphone)

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Her skal to hold løbe mod hinanden i en kamp om, at vælge den stærkeste team comp. Legen kræver forberedelse.

Tips og tricks

- Prøv evt. team compositionen af in game for at se, om den fungerer for holdet.
- Sørg for at have et stopur klar, så I kan holde øje med tiden!
- I kan tilføje ban-phase i turneringsformat til legen
- Sørg for at der er tilpas afstand, så spillerne er tvunget til at løbe ind til midten for at skynde sig.
- Pres det andet hold ved at vælge hurtigt, så de får travlt med at skifte spiller ud!



Øvelse:

TEEMO TROUBLE

Vejledning

1. Del spillerne op to og to (hvis der er et ulige antal må en sidde over)
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 Teemo mushrooms (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 Teemo Mushrooms (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?



Øvelse:

CREEP SCORE RACE

Vejledning

- Clear waves i 10 min i et custom game på summoners rift.
- Hvert misset creep tæller for 1 gentagelse af en fysisk bevægelse (f.eks. sprællemænd) efter waven. Dvs. hvis du misser 4 ud af 6 på en wave skal du lave 4 sprællemænd.
- Hvis du clearer en wave perfekt må du give 1 gentagelse ud til en anden, som han/hun skal udføre med det samme.
- Man kan dermed påvirke de andres adgang til at få CS. Hvem får flest CS på 10 min?

Materialer, rammer og regler

- Det er bedst uden headphones og ved hæve/sænke borde
- En tavle, hvor træner kan notere perfekte waves
- Må I last hit kun med spells, auto attacks eller er alt tilladt?
- Hvilke champions er forbudte? AD/AP, Karthus, ezreal, Singed?

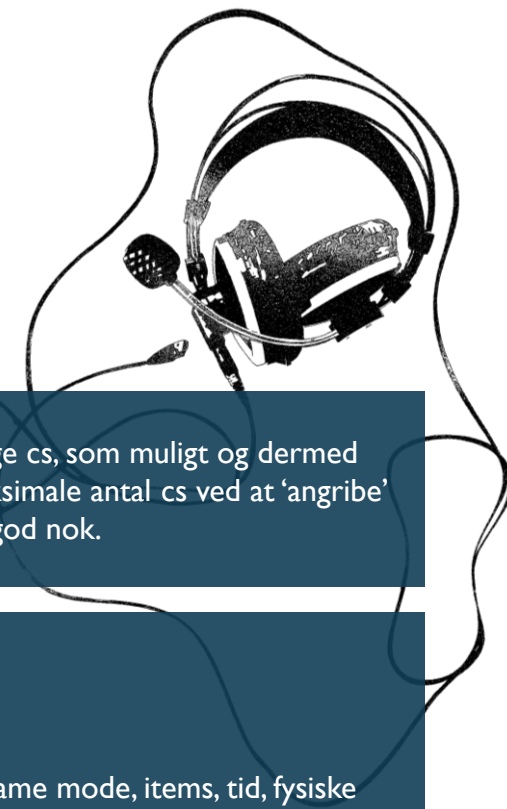
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Intens cs-leg, hvor det gælder om at få så mange cs, som muligt og dermed påvirke de andres muligheder for at få det maksimale antal cs ved at 'angribe' dem med fysiske bevægelser – hvis du selv er god nok.

Tips og tricks

- Variation: Træner justerer selv i forhold til game mode, items, tid, fysiske øvelser.
- Tip: Waves består af 3 caster minions og 3 melee minions. Hver tredje wave inden 20 min har en siege minion. En perfekt wavescore er dermed: 6, 12, 19, 25, 31, 37, 44, 50, 56, 63. Sørg for at spillerne ikke snyder, for det kan kontrolleres på deres creep score.
- Det er bedst hvis træneren står bagved og hjælper med at huske på, hvornår man skal indkassere sine fysiske aktiviteter.
- Vælg champions som I skal øve jer på, for at få det meste ud af øvelsen.



Øvelse:

FANG EN FINGER

Vejledning

- A. Stil jer i en rundkreds.
- B. Højre hånd løftes med håndfladen opad.
- C. Venstre pegefinger placeres i naboens højre håndflade.
- D. Træneren er 'ordstyrer' og nævner ord, som ikke har noget med League of Legends at gøre. Lige så snart træneren nævner et ord, som har med League of Legends at gøre skal man hurtigst muligt fjerne sin venstre pegefinger, samtidig med, at man forsøger at fange naboens finger.
- E. Hvis man bliver fanget ryger man ud af runden.

Materialer, rammer og regler

- A. Gulvplads til en rundkreds

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

I en rundkreds skal I fange hinandens finger når der bliver sagt noget, der har med League of Legends at gøre.

Tips og tricks

- Lad spillerne selv være 'ordstyrer'



Øvelse:

CREEP SCORE STAFET

Vejledning

- Opret et custom game på Summoners Rift og inviter spillerne ind i lobbyen.
- Bestem rammerne for stafetten (se feltet nedenfor for 'rammer').
- Når basen åbner, starter spillet: Det gælder om at nå igennem opgavelisten hurtigst muligt:

CREEP SCORE	BEVÆGELSE
20	Kravl forlæns
40	Hop med samlede ben
60	Hold hænderne på knæene mens du løber
80	Hold hænderne på fødderne mens du løber
100	Krabbegang forlæns
120	Kravl baglæns
140	Hop på ét ben
160	Krabbegang baglæns

- Spillet afsluttes enten ved et bestemt antal minutter (hvor mange CS kan I nå på 15 min f.eks.?) eller når en spiller når en milepæl I beslutter i fælleskab

Materialer, rammer og regler

- Det er bedst uden headphones
- Hæve/sænkeborde er en fordel
- En tavle, hvor træner kan notere omgange
- Last hit kun med spells, auto attacks eller alt er tilladt?
- Hvilke champions er tilladte? AD/AP, Karthus, ezreal, Singed?

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Ræs mod dine holdkammerater om at få den højeste Creep score. Hver gang du når en milepæl udløser det en opgave uden for computeren - hvor mange milepæle kan du nå, og kan du blive holdets bedste farmer?

Tips og tricks

- Kan spilles enkeltvis på practice tool eller i hvert sit custom map eller kan spilles med modstander, så man påvirker hinandens last hitting. Hvis man dør kan man ryge et niveau ned. Man kan tillade proxy-farming og forsøge at skubbe hinandens waves under turrets.
- Overvej om det skal være tilladt at farme junglen.
- Hold øje med, hvornår spillerne når milepælene ved at notere på tavle eller excel-ark.
- Overvej om spillerne skal spille med de champions, som de træner for tiden.



novo
nordisk
fonden



Øvelse:

TEEMO FANGER

Vejledning

- I ét Summoners Rift skal hvert hold jage, finde og dræbe det modsatte holds teemo.
- Hvis ét hold finder og dræber de andres Teemo får de ét point. Herefter må teemo-spilleren, der dræbes forsøge at fange sine modstandere i virkeligheden indenfor 10 sekunder i esportslokalet.
- Teemo fangeren og hans/hendes hold får ét point for hver spiller der fanges!
- Således er én runde gennemført. Holdene vælger en ny teemo, så alle prøver.
- Hvem får flest point?

Materialer, rammer og regler

- Fungerer godt stående ved hæve/sænke borde
- Fungerer godt uden headphones
- Minimum 4 spillere
- Jægerne må ikke angribe hinanden.
- Teemo må kun gemme sig i junglen
- Teemo må godt afsløre den anden Teemos position, hvis de finder hinanden, men de må ikke angribe.

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

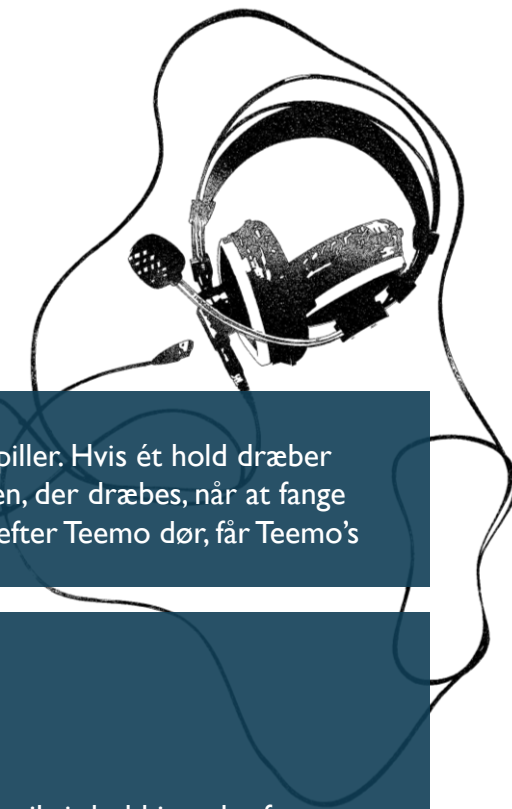
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

To hold skal finde og dræbe hinandes Teemo-spiller. Hvis ét hold dræber Teemo får de ét point, men hvis Teemo-spilleren, der dræbes, når at fange Teemo-jægerne i virkeligheden indenfor tiden efter Teemo dør, får Teemo's hold ét point for hver spiller han fanger.

Tips og tricks

- Variér på hvilken måde Teemo kan få point til sit hold i stedet for fangeleg (hvis der ikke er plads til det)
- Variér i hvor lang tid Teemo kan fange modstanderne i virkeligheden.
- Overvej om der skal være konsekvenser, hvis man overskrider en regel.
- Når Teemo dør er det vigtigt at spillerne komme ud af stolene inden de bliver fanget!
- Sørg for at være klar til at tælle sekunder når en teemo dør.
- Husk at tæl point.
- Overvej om wards er tilladte?



Øvelse:

CHAMPION COMBO KAMP

Vejledning

- A. Spil på hold af to mod to med sjove champion-combos f.eks. Nautilus + Blitzcrank
- B. Hver gang en combo lykkes perfekt udløser det ét point. Aftal på forhånd, hvilke kriterier der er for en succesfuld combo.
- C. Hvem får flest point på X antal (f.eks. 10) minutter?
- D. Antallet af point afgør, hvor mange X antal fysisk aktivitet (f.eks. Sprællemænd) modstanderholdet skal udføre efter tiden er gået.

Materialer, rammer og regler

- Custom Summoners Rift

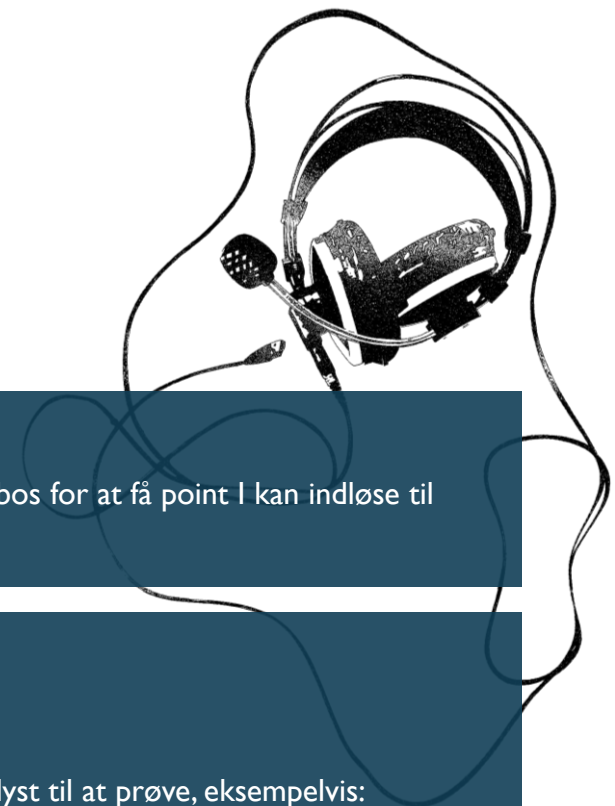
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

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, eksempelvis:
 - Jhin+Morgana
 - Pyke+Thresh
- Justér legen med hvilken fysisk aktivitet, der skal laves
 - F.eks. I stedet for sprællemænd kan det være antallet af jongleringer holdet skal lave med en fodbold



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
 2. Nedlæg tre drager = Bevægelses Te <http://legedatabasen.dk/leg/bevaegelses-te>
 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

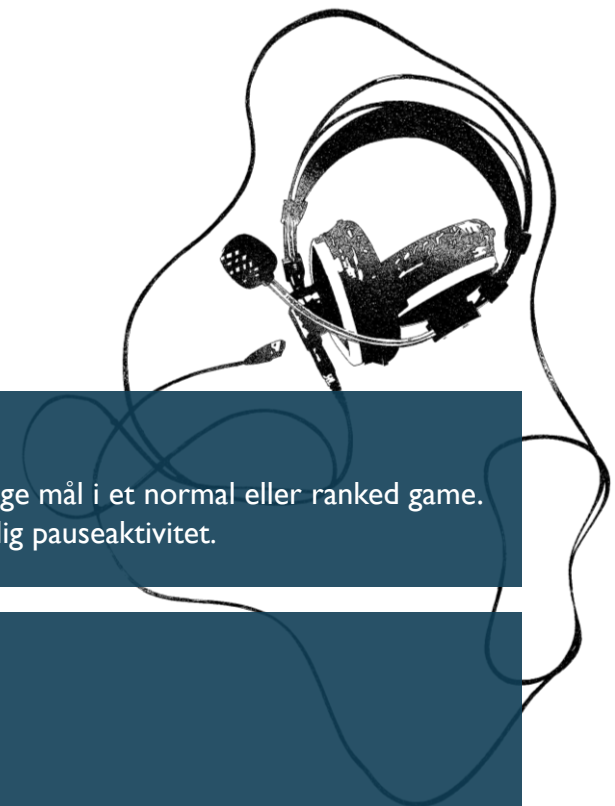
KLIK HER

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



novo
nordisk
fonden

Øvelse:

ARAM STÅTROLD

Vejledning

- Forklar beskrivelsen til spillerne
- Start et custom map på aram
- Hvis man dør skal man rejse sig fra skærmen og stille sig som et X, hvor man er 'fanget'.
- Éns holdkammerater kan 'befrie' én ved at kravle under benene på deres vedkommende – ellers kan de ikke komme tilbage til banen.
- Det hold, der først destruerer det første turret eller når 100 CS har vundet.

Materialer, rammer og regler

- Howling Abyss (custom game)
- Hæve/sænke-borde er en fordel

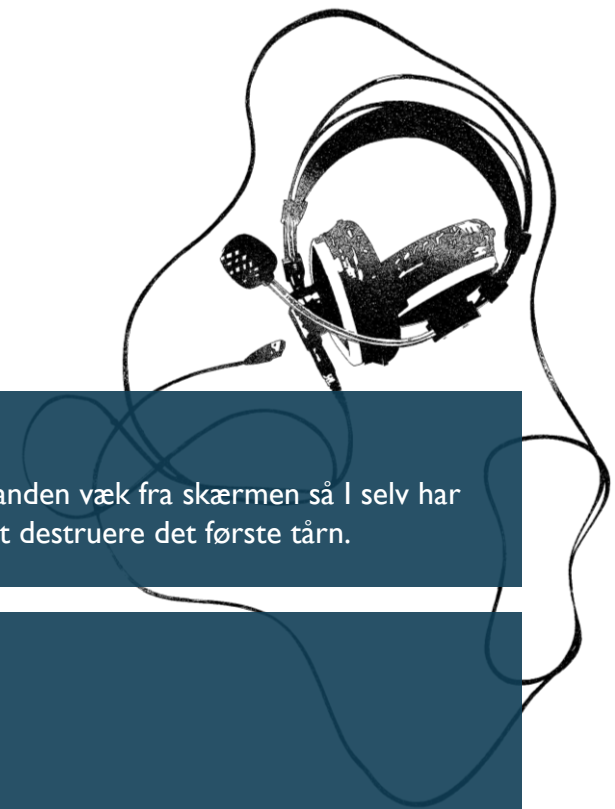
TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

På aram, skal I kæmpe om at sende hinanden væk fra skærmen så I selv har mere tid til at presse jeres minions til at destruere det første tårn.

Tips og tricks

- Tilføj andre muligheder for at befrie, f.eks. at man selv kan befrie ved en fysisk aktivitet som 10 sprællemænd.
- Kan evt. spilles som 1v1 med ovenstående mulighed for at befrie sig selv.
- Hvis I er få spillere kan I evt. selv prøve at spille et normal aram, hvor I er på samme hold, og give jer selv en ekstra udfordring.



novo
nordisk
fonden

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

