

Øvelse:

## YPRAC STAFET

### Vejledning

- A. Download ét Yprac pre fire workshop map
- B. Gennemfør hver pre fire-rute.
- C. Mellem hver pre fire-øvelse skal der udføres en omgang gakkede gangarter fra den ene ende af lokalet til den anden.
- D. Den, som gennemfører både gangarter og pre fire-ruter bliver holdets mest gakkede aimer!
  1. Hop med samlede ben
  2. Hold hænderne på knæene mens du løber
  3. Krabbegang
  4. Gå på tæerne!

### Materialer og rammer

Yprac workshop maps downloades her:

<https://steamcommunity.com/workshop/browse/?appid=730&searchtext=yprac&childpublishedfileid=0&browsesort=textsearch&section=home>

TILBAGE TIL  
DAGENS PROGRAM  
KLIK HER

### Beskrivelse

Øv pre fire kombineret med en stafet, hvor det går ud på at lave forskellige gangarter, som kan være en udfordring. Hvem kommer hurtigst igennem de to lege?

### Tips og tricks

- Overvej sværhedsgraderne og mængden af bots på pre fire-banen, hvis en spiller sidder fast.



NOVO  
nordisk  
fonden