

## ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

# CREEP SCORE RACE

### Vejledning

- A. Clear waves i 10 min i et custom game på summoners rift.
- B. 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.
- C. Hvis du clearer en wave perfekt må du give 1 gentagelse ud til en anden, som han/hun skal udføre med det samme.
- D. 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.

