

Øvelse:

PRE FIRE SYVSTJERNE

Vejledning

A. Start et pre fire map enkeltvis. Det kan f.eks. Være Yprac Mirage guide på workshoppen

B. Gennemfør hver pre fire-rute på banen. Mellem hver pre fire-rute skal der udføres en omgang boldopgaver:

1. Kast bold op ad muren, og klap én gang, inden den gribes.
2. Kast bolden, og klap to gange, inden den gribes.
3. klap 3 gange, inden bolden gribes.
4. Kast bolden så den først rammer jorden, inden den rammer muren og gribes.
5. Kast bolden op ad muren, og lad den ramme jorden én gang inden den gribes.
6. Kast bolden, og drej rundt inden den gribes.
7. Kast bolden og grib den med modsatte hånd.

Spilleren der gennemfører samtlige prefire-ruter først har vundet.

C. Man kan først gå videre til pre fire ruterne, når bold-øvelsen er gennemført.

Materialer og rammer

- Yprac workshop maps downloades i workshoppen
- Hæve/sænkeborde er en fordel
- Headphones kan udelade

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

Beskrivelse

Med inspiration af syvstjerne, skal spillerne gennemføre en rækkefølge af boldkast for at vende tilbage til pc'en for at gennemføre næste rute af pre fire. Den som gennemfører både boldkast og pre fire ruter først, har vundet.

Tips og tricks

- I stedet for bolde og syvstjerne kan der tilegnes andre opgaver for spillerne når de gennemfører en bane. F.eks. Kan spillerne lave en fysisk øvelse (f.eks. sprællemænd), samle et korthus eller kører igennem en forhindringsbane på gamerstolen.
- Variér evt. hvor mange boldopgaver der skal løses
- Overvej sværhedsgraden på ruterne. Skal sværhedsgraderne evt. justeres til de forskellige spillere for at sikre spænding i legen?



NOVO
NORDISK
FONDEN