

ESPORT & BEVÆGELSE

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