

FEM GODE GRUNDE TIL **BEVÆGELSE** I **ESPORTSTRÆNING**

Fællesskab

Bevægelsesaktiviteterne er med til at skabe glæde og bedre trivsel.

Udvikling

Bevægelsesaktiviteter understøtter udviklingen af evner, som er relevante i esport som bl.a. samarbejde og spilforståelse.

Anerkendelse

Bevægelsesaktiviteterne fører til øget anerkendelse af esport blandt voksne.

Sjov

Bevægelsesaktiviteterne er en måde at udfolde computerspillene i en legende kontekst.

Performance

Bevægelse er med til at øge udøvernes præstationer. Forskning viser, at egenskaber relevante for esporten forbedres ved fysisk aktivitet



novo
nordisk
fonden

