

ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

PRAC. STAFET

Vejledning

- A. Hver gang der er blevet gennemført en øvelse i creative-mappet, skal spillerne gennemføre en øvelse uden for computeren fra den ene ende af lokalet til den anden.
- B. Der er 8 øvelser på mappet, derfor følger her 8 øvelser udenfor mappet:
- 1) Kravl forlæns
 - 2) Hop med samlede ben
 - 3) Hold hænderne på knæene mens du løber
 - 4) Hold hænderne på fødderne mens du løber
 - 5) Krabbegang forlæns
 - 6) Kravl baglæns
 - 7) Hop på ét ben
 - 8) Krabbegang baglæns

Materialer, rammer og regler

- Code: 1884-4310-3520 (Teadoh's season 4 warm-up map).

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Spillerne gennemfører udvalgte warm-up sektioner. Hvem kommer først igennem samtlige øvelser og bevægelser?

Tips og tricks

- Overvej om det skal være en konkurrence eller om man bare skal igennem så mange så muligt på tid.
- Øvelsen er vejledende, så der kan skiftes ud i bevægelser og map, så det passer ind i rammerne af din forening.

