

Øvelse:

BLAST PERFORMANCE

Vejledning

- A. Download workshopmappet BLAST Performance til workshoppen
- B. Spillerne skal gennemføre niveauerne og se, hvor god en score de kan få i mappet, men mappet skal gennemføres med en ekstra udfordring: Der skal efter hvert niveau udføres en fysisk opgave:
 - A. 10 Squats
 - B. 10 Sprællemænd
 - C. 10 Armbøjninger
 - D. 10 Mavebøjninger
 - E. 10 Luges
- C. Tiden tæller ikke i elevatoren, så din score ændrer sig ikke når du er aktiv uden for computeren!
- D. Hvem får den højeste score med pulsen i vejret?

Materialer og rammer

- Hæve/sænkeborde er en fordel.
- Headphones kan udelades.
- Spillerne skal ind på hver deres local map: BLAST Performance

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
[KLIK HER](#)

Beskrivelse

Gennemfør BLAST performance men tilføj en udfordring i mellem hvert niveau.

Tips og tricks

- Aktiviteten i udfordringen i mellem niveauerne kan tilføje et antal point til den samlede score afhængigt af, hvor hurtigt eller hvor mange repetitioner der udføres
- Som alternativ til øvelserne kan I lave en forhindrebane i klubben, som spillerne skal igennem mens de sidder på deres gamerstole efter hver gang de har gennemført et niveau i mappet.
- Få spillerne til at tælle højt, så de ikke snyder med omgangene

