

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

Slappuk kuffert.

ANTAL:

Min. 1

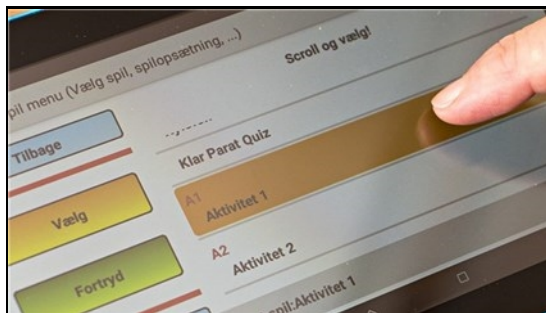
VARIGHED:

Min. 20 minutter

Slappuk ældre: Find din puck med foden:

Hver deltager er tildelt to eller flere pucke. I stedet for at berøre eller ryste puckene, så dapper de puckene med fødder, når den aktuelle farve lyser op og kræver handling. Hver deltager trækker eller får tildelt en af de fire farver og for at huske fordelingen har hver spiller en lille brik, der viser farven. Afhængig af den enkelte spillers træningstilstand og skarphed, så får de enkelte spillere eventuelt forskellige antal pucke. Også puckenes placering i forhold til stol og rækkevidde sætter udfordring og sværhedsgrad ligesom det er nemmest med spillerens favorit-fod og sværere med den anden fod. Farve og lys bestemmer, men det hele kan justeres via opsætning på tilhørende tablet. Mellem os sagt så er træningen selvfølgelig større, hvis bevægelsesfriheden i fodled er størst, og derfor er det oplagt at spille, træne og lege uden sko.

SÅDAN GØR DU:



Tablet

Start Slappuk op og find A1 på tablet. Husk, at aktivere de aktuelle indstillinger under 'Opsætning'.



Organisering

Hver deltager er tildelt to eller flere pucke. I stedet for at berøre eller ryste puckene, så dapper de puckene med fødder, når den aktuelle farve lyser op og kræver handling.



Farve

Hver deltager trækker eller får tildelt en af de fire farver og for at huske fordelingen har hver spiller en lille brik, der viser farven.



Antal pucke

Afhængig af den enkelte spillers træningstilstand og skarphed, så får de enkelte spillere eventuelt forskellige antal pucke.



Pucke

Også puckenes placering i forhold til stol og rækkevidde sætter udfordring og sværhedsgrad ligesom det er nemmest med spillerens favorit-fod og sværere med den anden fod.



Justeringer

Farve og lys bestemmer, men det hele kan justeres via opsætning på tilhørende tablet.



Uden sko

Mellem os sagt så er træningen selvfølgelig større, hvis bevægelsesfriheden i fodled er størst, og derfor er det oplagt at spille, træne og lege uden sko.