



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Slappuk Sport kuffert (1 stk.).

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Slappuk: Planke og reaktions-kamp:

Slappuk --> Gå til spilmenuen på tabletten og vælg spillet 'Hurtigst igennem'. Stående i en korrekt planke ligger to kombattanter overfor hinanden med 8 slappuk pucke mellem sig, fire pucke til hver. Tilfældigt lyser en af puckene, og det handler om at daske lyset, der dermed går videre til en af de andre 7 pucke. De oplyste pucke, evnen til at reagere hurtigt og den indbyrdes kamp eller leg mellem de to personer i planke er med til at udholde eller overgå den tid, man mentalt og fysisk kan klare den statiske spænding i planken. Det er selvsagt vigtigt at man udfører og mestrer planken korrekt og netop ikke hænger i lænden.

SÅDAN GØR DU:



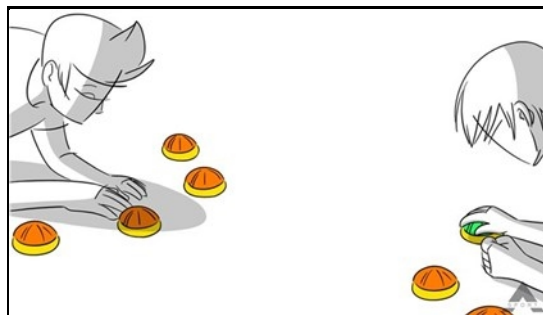
Tablet

Gå til spilmenuen på tabletten og vælg spillet 'Hurtigst igennem'.



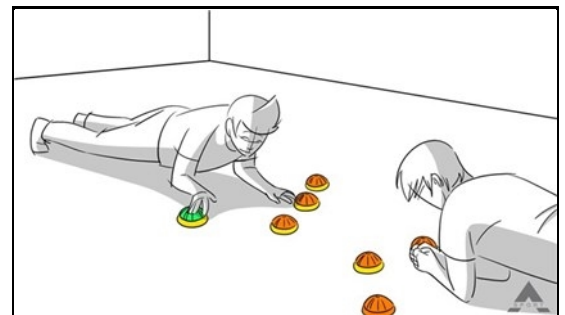
Opstilling

To personer stiller sig i planke med hver 4 pucke foran sig på gulvet.



Sluk pucke

I slukker hurtigst muligt de pucke, der lyser op.



Tid

Parret starter en ny omgang, eller et nyt makkerpar kan gøre sig klar og prøve at slå tiden.



Afrunding

