

Tack för att ni
lånar teknik från

AV-MEDIA
REGION
KRONOBERG



PUSH-PUCKAR

Manual





Innehåll

Användningsområde	2
Innehåll	2
Så här funkar det.....	3
Översikt över knappar och funktioner.....	4
Knappfunktion på ledarpucken.....	5
Displayfunktioner.....	5
Starta en omgång	6
Olika program.....	6
A1 Nummerordning	6
A2 Grönt är skönt.....	6
A3 Slumpmässigt.....	6
B1 Nummerordning på tid	7
B2 Slumpmässigt på tid	7
C1 Jakten på grönt	7
C2 Utmaningen.....	7
C3 Träna hjärna	7
C4 Tick tack	8
Stäng av puckarna.....	8
Fler tips på Instagram	8
Fler övningar.....	9



PushPuckar

Användningsområde

Puckarna används bland annat för reaktion, rörlighet, sport och allmän rörelse.

Innehåll

2 uppsättningar med med sammanlagt:

- 8 puckar
- 8 kardborreband
- 8 laddsladdar
- 2 nätadaptrar
- 1 plastlåda med lock
- 2 påsar



Obs! Endast 4 puckar är sammankopplade och hör ihop.

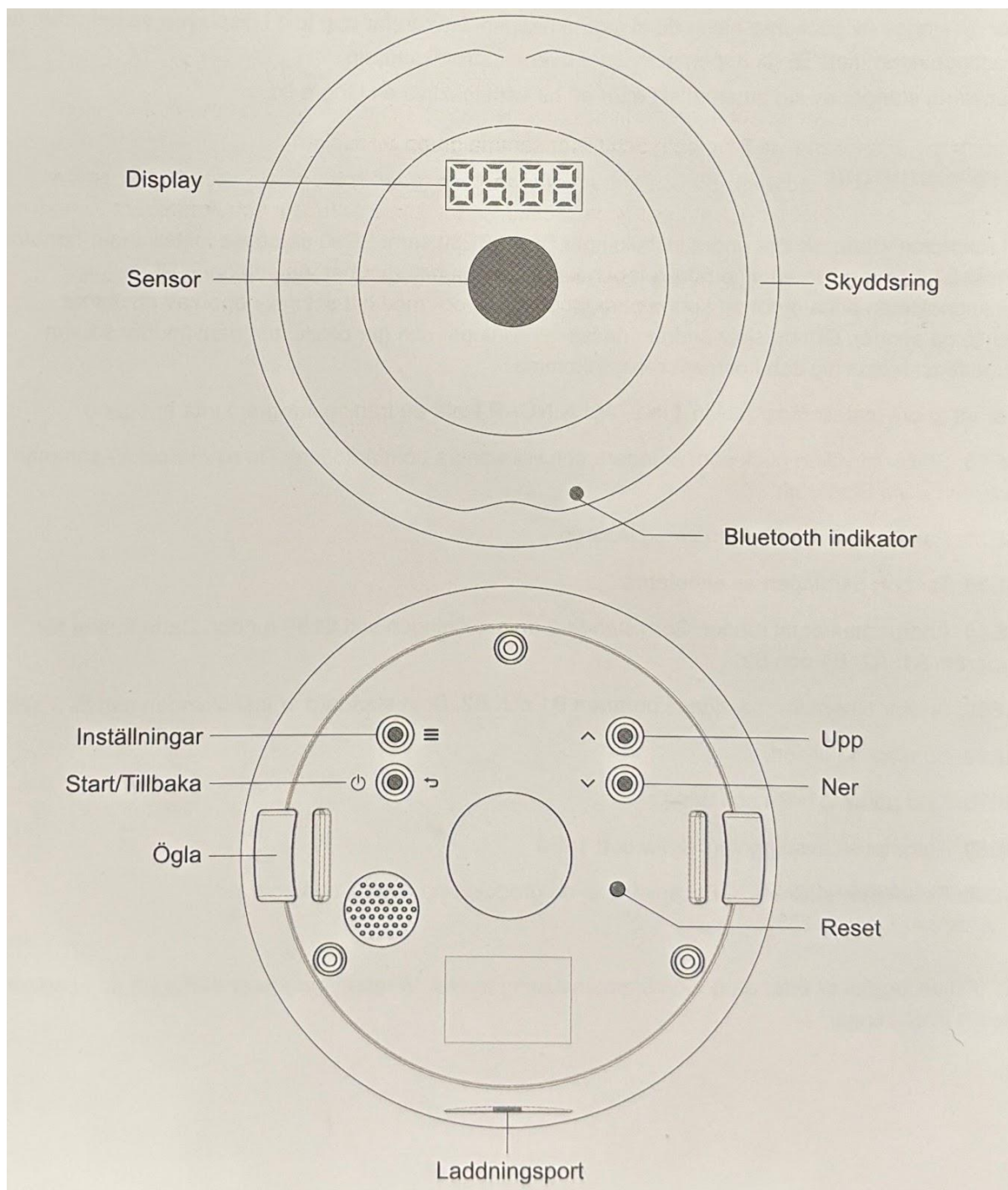


Så här funkar det

- Enheterna är anslutna via Bluetooth och tillhör samma grupp av puckar (max 4 st).
- Puckarna som hör ihop är märkta med orangegul resp blå prick på undersidan.
- En av enheterna är **ledarpucken** och är markerad med **röd etikett** på baksidan. Det är via den pucken du väljer vilket program du vill köra.
- Resten av puckarna är **följare** och är markerade med en **grå etikett**.
- Puckarna används genom att trycka nära eller på sensorn ovanpå enheten som sedan skickar signalen till nästa enhet. Antingen i följd eller i slumpmässig ordning.
- Puckarna har flera olika träningsprogram att välja mellan.



Översikt över knappar och funktioner

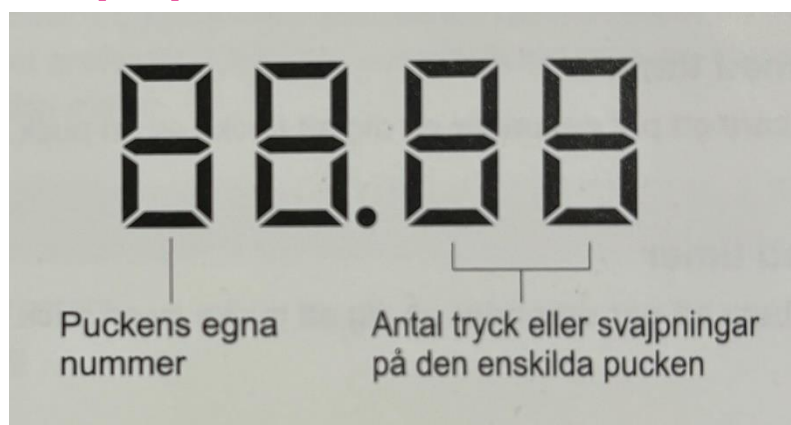




Knappfunktion på ledarpucken



Displayfunktioner



Obs! I träningsprogrammet C2 visas röd spelares poäng till vänster och grön spelares poäng till höger på ledarpucken.



Starta en omgång

- Starta alla puckarna genom att hålla inne strömknapparna.
- Puckarna använder Bluetooth och ansluter automatiskt till varandra.
- När alla enheter är anslutna och redo att användas, blinkar ledarpucken blått.
- Tryck till på Start. Använd upp eller ner (på ledarpucken) för att välja vilket program du vill köra.
- Tryck på sensorn för att starta senast valda program.

Olika program

A1 Nummerordning

Puck 1 tänds. Tryck eller svep handen över sensorn och puck 2 tänds osv.

A2 Grönt är skönt

Alla puckar tänds. Tryck av dem en efter en tills alla är släckta. Då tänds de upp igen och en ny omgång startar.

A3 Slumpmässigt

En slumpmässig puck tänds. Tryck av pucken, nästa puck tänds i slumpmässig ordning.



B1 Nummerordning på tid

Baserat på övning A1. Nu har du bara ett antal sekunder på dig att trycka av en puck. Grundinställningen är 5 sekunder.

B2 Slumpmässigt på tid

Baserat på A3. En slumpmässig puck tänds. Nu har du bara ett par sekunder på dig att trycka av en puck. Tryck av pucken, nästa puck tänds i slumpmässig ordning.

C1 Jakten på grönt

En slumpmässig puck får grönt ljus, övriga får en annan färg. Jaga enbart det gröna ljuset som ger poäng.

C2 Utmaningen

Två spelare. En slumpmässig puck lyser grönt, en annan lyser rött. Spelarna jagar varsin färg. När omgången är slut så visas poängen på ledarpucken. De två första siffrorna är röd spelares poäng, de två sista siffrorna är grön spelares poäng.

C3 Träna hjärna

Baserat på A3. Pucken lyser antingen rött eller blått. Välj själv om du ska använda vänster hand på rött och höger hand på blått eller vänster fot på rött och höger fot på blått. Valmöjligheterna är många. Kan ni komma på något eget sätt?



C4 Tick tack

Baserat på A3. En slumpmässig puck tänds. Tryck av pucken, nästa puck tänds i slumpmässig ordning. På ledarpucken har du nu en timer som räknar ner från 60 s. Hur många puckar hinner du släcka på en minut.

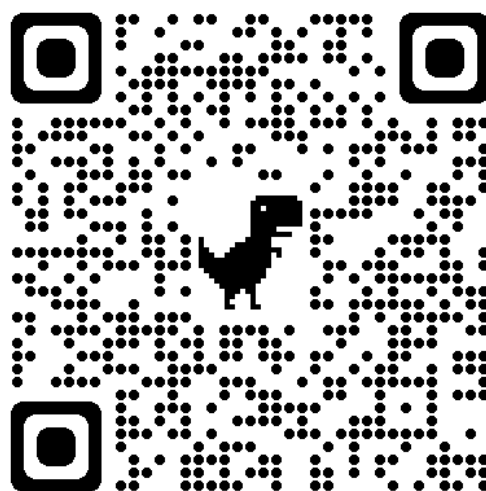
Stäng av puckarna

För att stänga av puckarna håller du inne strömknappen. När du får upp texten "Poof" i displayen bekräftar du avstängningen med hamburgerknappen (knappen ovanför strömknappen). Puckarna stänger av sig automatiskt efter att ha varit inaktiva en längre tid.

Fler tips på Instagram

Företaget uppdaterar med roliga och nyttiga användningsområden här:

www.instagram.com/pushpuckar/



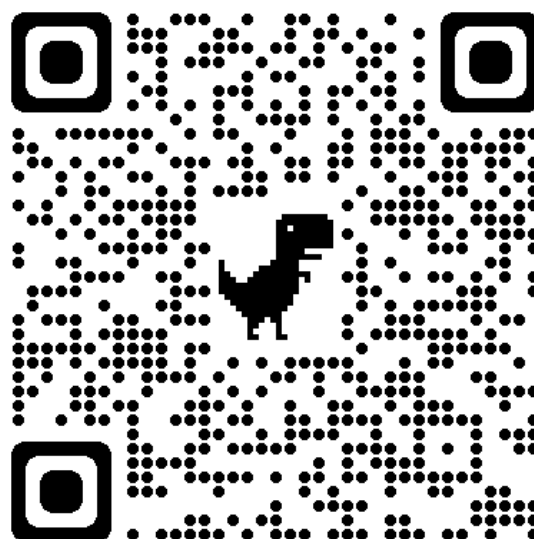
Tack för att ni
lånar teknik från

AV-MEDIA
REGION
KRONBERG



Fler övningar

Företaget har även tagit fram en QR-pärm med övningar. Övningarna ser du på följande sidor. För egen utskrift – scanna QR-koden.



REGION
KRONBERG
AV-MEDIA

Lek och motorik

Rastlek grupp



Program: A3
Populär gruppövning för att engagera helklass/lag. Två led, starta samtidigt. spring för att släcka pucken först.

Klätterställning



Program: D2
Fäst puckarna på en klätterställning. Det pipande ljudet gör att man inte nödvändigtvis måste se alla puckar samtidigt, men sätt dem inte för långt bort så att bluetooth kopplingen upphör.

Rastlek



Program: A3
Beskrivning: Placera puckarna på stolpar och få fart på benen under rasten.

Kvadraten



Program: C2
2 personer. Placera puckarna i en kvadrat med önskat avstånd och jaga sedan efter din färg. Kul kardio och lek.

Snabba händer



Program: A3
2 personer. Träna reaktionsförmågan på lekfullt sätt.

Gummiband



Program: A3 eller B2
Släck puckarna medan du är kopplad till ett motståndsbånd. A3 är lättare, B2 lite svårare (Ändra i inställningar avseende hur många sekunder det ska ta innan pucken automatiskt byter plats).

Kast med ärtpåse



Program: A2
Släck alla 4 puckar med hjälp av ärtpåsar.

Träna hjärna



Program: C3
Går att köra stillasittande eller aktivt. Vänster hand släcker röd puck, höger hand släcker blå puck. Du kan även komma på något annat kreativt.

Fotsläckning



Program: C2
2 personer. Jaga efter din färg med fötterna tillsammans med en kompis. Vill ni mäta poäng så visas detta i slutet av omgången.

Gymnastik



Program: A3
Häng i en bom, monkeybar eller liknande. Släck puckarna med fötterna.

Gymnastik 2



Program: A3
Minihinder att hoppa över och puckarna på sidorna. Bra för yngre men kan göras mer avancerad för äldre.

Parkour



Program: A3
Världsmästaren i parkour, Miranda Tibbling, visar get inspiration på hur du kan använda puckarna i hennes sport.

Lek och motorik

Träna Tillsammans

Program: C3
Par övning där man står på varsin sida av puckarna. Välj vilken styrkeövning ni gör vid röd respektive blå färg och låt ljuset guida er genom passet.



Puckar med häckar

Program: A3
Använd häckar som mini hinder för att ta dig fram och släcka puckarna. Kan även användas med andra hinder om så önskas. Vil du göra denna övning mer utmanande välj program B2.



Plankgång

Program: A3
Mångsidig styrkeövning på alla fyra där du verkligen får jobba.



Sport

RUSH

Program: A3
Populär gruppövning som tränar explosivitet och snabbhet.



Hockey 5 snabba övningar

Program: Blandat
Korta sekvenser med inspiration på bra hockeyövningar tillsammans med puckarna på isen.



Hockeymålvakt reflex

Program: A3
Träna målisens reflexer genom att placera puckarna på valfri plats. Går att göra svårare genom att köra C1 eller C3.



Målvakt reaktion/splitvision

Program: A3
Puckar fästa på stolparna och träna reaktion, splitvision, koordination med mera.



Prickskytte

Program: B1
Skjut där det lyser, pucken byter position tidsinställt. Bra för att få spelare att inte alltid nöta skott i det hörn de föredrar och istället söka efter luckan.



Sidledsförflyttningar

Program: A3
Träna sidledsförflyttning och reaktion i en intensiv övning.



Fotarbete

Program: A3
En av många fotarbetsövningar som är bra för både målvakt och utspelare.



Hockeymålvaktsövning 1

Program: A3
Placera puckarna strategiskt och arbeta med förflyttning.



Hockeydrill 1

Program: D3
Träna snabbhet och vändningar. Tänk på att sensorn måste triggas av antingen klubban eller en snäv vändning



Hockeydrill 2

Program: A3
Träna snabbhet, vändningar med mera med puckar placerad i en kvadrat på isen. Tänk på att sensorn måste triggas av antingen klubban eller en snäv vändning



Reaktionsträning

Program: A3/C1
Träna reaktionen och splitvision. Går att köra med C1 för att icke-gröna puckar ska ge ett distraherande ljus.



Fotboll Passningsövning

Program: B2
Hitta luckan – passa!



Sport

Fotboll Passningsövning 2



Program: B2
Hitta luckan – passa!

Fotboll Målvaktsövning



Program: A3
Plocka ett skott, släck en puck,
hitta tillbaka till din position –
repeat!

Handboll Passningsövning



Program: B2
Leta efter spelaren som har en grön
puck framför sig och passa denna. I
detta program byter grön puck
plats automatiskt på förinställd tid.

Balans och koordination



Program: A3
Släck puckar på ett ben och träna
upp balansen och koordinationen.

Tips från Vinnovationscoachen

Väggen

Program: A3
Klätterövning där puckarna är satta i en ribbstol både upptill och nertill. Välj svårighetsgrad genom att släcka med antingen både händer och fötter eller bara händer.



Kvicken

Program: C2
2 spelare mot varandra ståendes i plankan för att släcka sin färg medan motståndaren släcker sin färg. Efter omgången visas poängen på ledarpucken om ni vill mäta poäng.



Leklust

Program: D2
Vad vore livet utan leklust och träningsglädje! Sätt puckarna på en klätterställning eller det närmaste du kommer en sådan och låt både ljus och ljud hjälpa dig hitta den gröna pucken.



Brinn

Program: A3
Släck puckarna men akta dig för lavan!



Trappan

Program: A3
Kardio-övning med puckar monterade på ett räcke i en trappa. Här får du även jobba omgivningskontroll och splitvision.



Utmaningar

Stafett

Program: C2
Lagtävling där lag röd mot lag grön får möjlighet att gå all-in i en kul stafett.



Gruppövning med stolpar

Program: C2
Version på Stafett men med stolpar för att få upp puckarna i luften. Har du inga stolpar så kan du maila eller ringa oss.



Klara Färdiga Gå!

Program: C1
Grupp övningar där deltagarna börjar på mage. Vid startskottet springer två personer mot puckarna för att hitta och släcka den gröna.



Burpee Challenge

Program: B2
En utmaning för fyra personer. När pucken lyser framför personen är det dags för denne att göra en burpee. Puckarna bestämmer åt er vem som får äran att göra en härlig burpee.



Fullt Ös!

Program: C2
En kvadrat där det gäller att släcka fler puckar av sin egen färg än vad motståndaren släcker sin färg. Röd mot grön.



Plankan

Program: C2
Släck puckar med din färg – medan ni står i plankan.



Gott och blandat

Kampsport

Program: A3
Sätt upp puckarna på en säck och kör igång! Funkar bra för både boxning och kick/thai boxning



Rehab 5 övningar

Program: Blandat
5 utmärkta övningar med förebilden Victoria som med en underbar inställning kör rehab övningar för att åter bygga motorik och styrka i kroppen.



Ribbstolar

Program: A3
Använd remmarna som medföljer för att spänna fast puckarna i ribbstolar och sen är det bara att sätt i gång och jaga puckar.



Kvadraten Solo

Program: C4
Träna kardio, splitvision, reaktion och mycket mer. Släck så många puckar du hinner på en förutbestämd tid.



Situp med twist

Program: A3
En interaktiv version av en klassisk övning för magmusklerna



Snabba fötter

Program: D4
Släck puckar med fötterna och jaga så många puckar du hinner på en förutbestämd tid.



Klockan rehab/balans

Program: C2
Välj färg och släck bara den med foten. Stå på marken eller på balansbräda för att göra övningen tuffare



Följ oss på Instagram under namnet PUSHPUCKAR för att se fler roliga, utmanande och kreativa övningar!