

# Sådan kommer du hurtigt i gang

### 1. Først skal du logge ind

Klik på "login", øverst til højre i menuen.



Indtast derefter dit brugernavn (e-mail adresse) samt adgangskoden, som du har modtaget per e-mail.

1edlem		
	Glemt adgangskode?	
E-mail:	coach8@falcke.ch	
Adgangskode:	••••	

NB! Når du har logget ind, skal du klikke **endnu en gang på "Login" øverst til højre;** og kommer så ind på din medlemsside, der ser således ud:



- Velkommen
  Opret ny bruger
  Mine øvelser
  Min skabeloner
  Mine brugere
- Min profil
   Log out

## 2. På medlems-startsiden kan du vælge følgende:

•	Velkommen	Her kommer du retur til sportsbasics.com's startside, hvor du under menu-punktet "Om Sportsbasics" finder sider med Hjælp, FAQ, Downloads og kontakt formular.
•	Opret ny bruger	Som idrætslærer er der ingen grund til at oprette alle dine elever her. De er jo allerede registreret via skolens eget kommunikationsplatform (f.eks. Aula, skoleintra. m.v.)
•	Mine øvelser	Det er her, at du fra <b>"Video biblioteket"</b> udvælger dine favorit øvelser og gemmer dem under <b>"Mine øvelser"</b> . Her har du altid en total oversigt og let adgang til alle de øvelser, som du har valgt, som favorit øvelser.
•	Mine skabeloner	Her kommer du til siden med oversigt over samtlige programmer og øvelser inddelt efter kategori/idrætsgren. Kategorien "Skole/undervisning" indeholder mere end 80

færdige lektioner specielt udviklet til idrætsundervisningen i skolen. Det er også her du opretter/sammensætter dine egne træningsprogrammer (Skabeloner)

- Mine brugere Som idrætslærer anvender du ikke denne database, da alle elever allerede er registreret via skolens egen kommunikationsplatform (f.eks. Aula, Skoleintra. m.v)
- Min profil Her ser du oplysningerne om dig selv, samt hvornår dit abonnement udløber. En måned før udløbsdato, fremsender vi faktura for det følgende år. Det er også her du kan ændre din adgangskode til en der er lettere at huske.

Hvis du vil hurtigt i gang og blot inspireres og selv udvælge og gemme enkelte øvelser så klik på "Mine øvelser" i menyen.

**3.** Klik derefter i *Video bibliotekets* (3) menu til venstre på den kategori, som du vil inspireres af. (F.eks. "Mave & Ryg".) Du kan nu scrolle ned igennem alle de video clip, hvor øvelserne koncentrerer sig om mave og ryg.



4. Du kan nu vælge at afspille video'en, tilføje den til et eksisterende program eller gemme øvelsen under "Mine øvelser"



## 5. Se de 80 lektioner specielt for idrætsundervisningen i skolen

Udover de mere end 1100 video øvelser i sportsbasics.com, finder du 80 færdige lektioner, der er specielt udviklet til idrætsundervisningen i skolen. I lektionerne kan du vælge fra de ialt 725 eksempler på praktiske øvelser, og der er øvelser til ethvert niveau og klassetrin.

#### 6. A. Efter login, klik på "Mine skabeloner" eller "Programmer"

- B. Vælg kategorien "Skole/Undervisning"
- C. Klik på "Filter"
- D. Nu vises listen over alle programmerne i kategorien "Skole/Undervisning"
- E. Hvis du vil have programmet med dig på din iPad eller iPhone, så kan du under "Mobil adgang" klikke på "Add" for at overføre op til 10 programmer, eller "Fjern" for at fjerne dem fra din iPad/iPhone.

SR Test   Orret nu traines   Mine trainess   Mine guelear								
		SB Test   Opret ny trainée   Mine trainée	es   Mille øvelser	rogrammer				
Programmer								
P								
	Væla kategori: Skole / Undervisning							
۲ ل ۲								
	Mobil adgang	Navn V	Kategori	Antal øvelser				
(	Tilføj E	Niveau 1. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13				
	Tilføj	Niveau 2. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13				
	Tilføj	Niveau 3. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13				
	Tilføj	Niveau 4. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13				
	Tilføj	Niveau 5. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	14				

Klik på navnet på den lektion du vil se/vise.

**F.** Klik på det lille billede for at afspille video'en.

**G.** Klik på **"Gentag video"** for at lade video'en køre i et loop. Klik på **"Stop gentagelse"** for at standse afspilningen.

