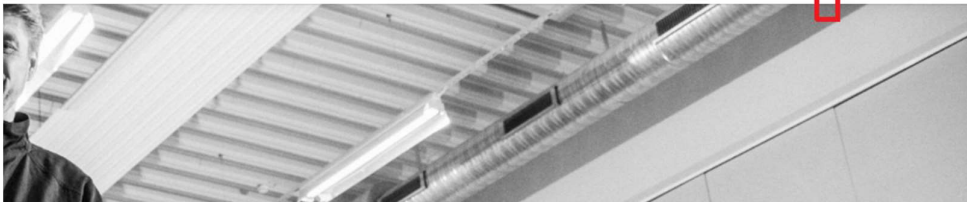


Sådan kommer du hurtigt i gang

1. Først skal du logge ind

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

[Forside](#) [Koncept](#) [Funktioner](#) [Priser](#) [Nyheder](#) [Om Sportsbasics](#) [Login](#) 



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



Medlem

[Glemt adgangskode?](#)

E-mail:

Adgangskode:

Login

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:



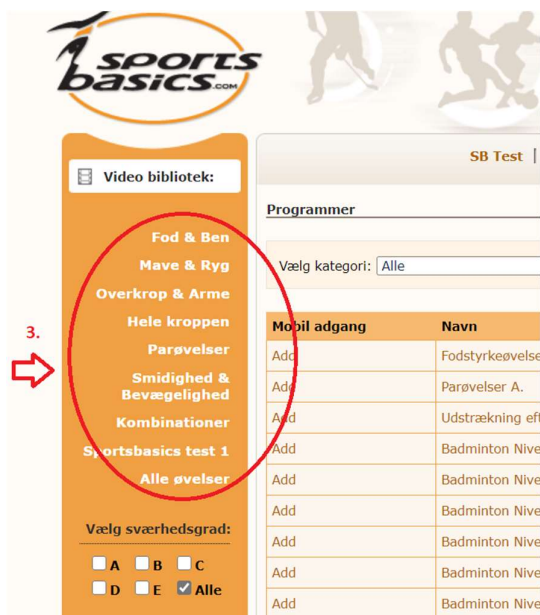
2. På medlems-startsiden kan du vælge følgende:

- **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 umiddelbart ingen grund til at oprette alle dine elever her. De er jo allerede registreret via skolens egen kommunikationsplatform (f.eks. Aula, skoleintra. m.v.)
Hvis du vil sende et øvelsesprogram til en elev eller en klasse (gruppe), så skal du oprette dine elever som bruger.
- **Mine øvelser** Det er her, at du fra "**Video biblioteket**" udvælger dine favorit øvelser og gemmer dem under "**Mine øvelser**". 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 sikkert 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. Du ændrer din adgangskode ved at klikke på "skift adgangskode".

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"

Til højre for hver øvelse finder du tre symboler.

Klik her for at afspille videoen

Klik her for at gemme/tilføje øvelsen til et eksisterende program

Klik her for at gemme videoen som favorit 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"**

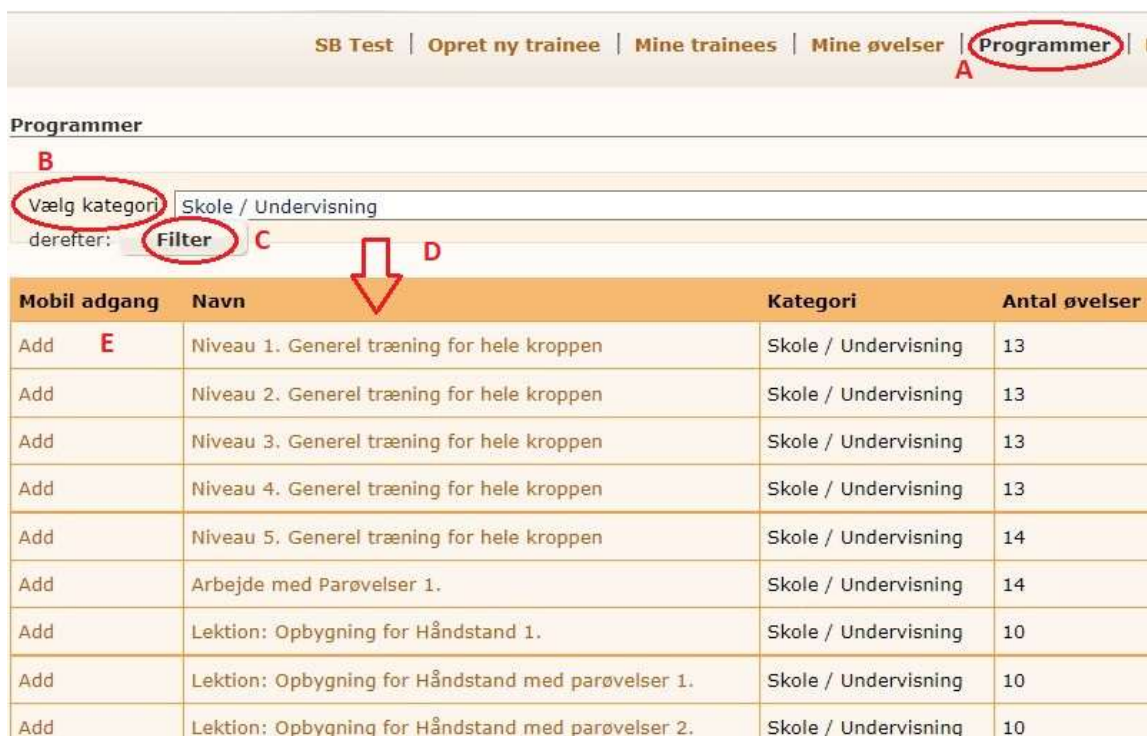
D. Nu vises listen over alle programmerne i kategorien **"Skole/Undervisning"**

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

E. **"Mobil adgang"**. Sportsbasics App'en er ikke længere en del af Apples App Store. Du kan derfor kun anvende denne funktion, såfremt du tidligere har downloadet denne App.

Hvis du har App'en 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.



SB Test | Opret ny trainee | Mine trainees | Mine øvelser | **Programmer** A

Programmer

B

Vælg kategori: Skole / Undervisning

derefter: **Filter** C

D

Mobil adgang	Navn	Kategori	Antal øvelser
Add E	Niveau 1. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Add	Niveau 2. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Add	Niveau 3. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Add	Niveau 4. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Add	Niveau 5. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	14
Add	Arbejde med Parøvelser 1.	Skole / Undervisning	14
Add	Lektion: Opbygning for Håndstand 1.	Skole / Undervisning	10
Add	Lektion: Opbygning for Håndstand med parøvelser 1.	Skole / Undervisning	10
Add	Lektion: Opbygning for Håndstand med parøvelser 2.	Skole / Undervisning	10

Programmer Udskriv Rapport

Navn: Niveau 1. Generel træning for hele kroppen
 Beskrivelser: Generel træning for begyndere

Kategori: Skole / Undervisning G Gentag video

Bemærk: Øvelsesbeskrivelser til basisskabeloner vises kun, når programmet er tildelt en bruger.

Øvelse	Klik for at afspille	Beskrivelse	Antal	Sæt
1	 F	Stå på et ben på forskellige (bløde) underlag	0	2
2		Mavebøjninger med fødderne i gulvet	10	3
3		Skiftevis arm- og benløft	12	3
4		Nedgang, oprulning med brug af arme	3	4
5		Armstrækning med armene på bæk	6	3
6		Kropshævning med strakte ben i gulvet	4	3

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.