



## Send et program til din iPad eller iPhone

### ”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 allerede 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.

Du kan have op til 10 programmer med dig, så du kan se dem/vise dem på din iPad eller iPhone.

	
<b>1.</b> Klik på "Mine skabeloner"	eller..... på "Programmer" i menuen øverst på siden

**Programmer**

Vælg kategori: Skole / Undervisning ▼ Vælg derefter: **Filter**

Mobil adgang	Navn	Kategori	Antal øvels
Tilføj	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
Tilføj	Arbejde med Parøvelser 1.	Skole / Undervisning	14
Tilføj	Lektion: Opbygning for Håndstand 1.	Skole / Undervisning	10
Tilføj	Lektion: Opbygning for Håndstand med parøvelser 1.	Skole / Undervisning	10
Tilføj	Lektion: Opbygning for Håndstand med parøvelser 2.	Skole / Undervisning	10

2. Som kategori vælg f.eks. "Skole/Undervisning" og klik på "Filter"

Tilføj	Lektion: Øve Håndstand 1.	Skole / Undervisning	7	
Tilføj	Lektion: Øve Håndstand 2.	Skole / Undervisning	6	
Tilføj	Lektion: Opbygning for Kolbøtte 1.	Skole / Undervisning	8	
Tilføj	Lektion: Lære Kolbøtte 1.	Skole / Undervisning	9	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for benstyrke	Skole / Undervisning	9	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for corestyrke	Skole / Undervisning	6	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for smidighed	Skole / Undervisning	9	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for koordination og balance	Skole / Undervisning	7	

1 2 3

Opret ny skabelon






3. Du får nu vist en liste over alle programmerne i kategorien "Skole/Undervisning"

Under "Mobil adgang", til venstre for øvelses-programmet, skal du klikke på "Add" for at få det valgte program overført til din iPad/iPhone, eller vælge "Fjern" for at fjerne det fra din iPad/iPhone.



	<p>4. Download App'en "Sportsbasics" på din iPad eller iPhone.</p> <p>5. Åbn App'en og log ind med din e-mail adresse og normale adgangskode.</p>
	<p>6. Klik på Navnet på programmet, f.eks. Lektion: "Lære Kolbøtte 1.", der indeholder 9 øvelser.</p>



<p>TELMORE 13.37 57 %</p> <p>Lektion: Lære Kolbøtte 1.</p> <p></p> <p></p> <p> Skildpadde i gruppering uden brug af arme.</p> <p> Skildpadde op til stående med brug af arme</p> <p> Skildpadde til stående</p> <p>Sportsbasics Gratis Login</p>	<p>6. Nu kan du afspille øvelserne ved at klikke på et af billederne.</p>
---	---