



# SOMMAR UTMANINGEN

# PROLOG

Enligt Pihlblad (2017) rör sig barn och ungdomar för lite och sitter stilla för mycket. Pihlblad (2017) menar att:

*”För att få positiva effekter på hälsan bör unga ägna minst 60 minuter per dag åt pulshöjande motion och träning” (s.1)*

Pulshöjande motion och träning kan innefatta att cykla till skolan, lek på raster till tävlingsidrott på fritiden menar Pihlblad (2017). Tyvärr är det enligt Pihlblad (2017) endast 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna som når den rekommenderade nivån.

SISU Idrottsutbildarna (2020) menar att man genom ett mångsidigt rörelsemönster kan skapa förutsättningar för rörelseförståelse och rörelseförståelse är något som barn och ungdomar behöver för att de ska vilja, våga, kunna och prioritera träning. SISU Idrottsutbildarna (2020) menar även att man bör prioritera att ha en bred motorisk bas då det ger den aktive möjlighet att kunna röra sig på många olika sätt.

*”Motoriska grunder är färdigheter som att gå, springa, hoppa och balansera, men även att rulla, rotera, stödja, hänga, klättra, kasta och fånga” (SISU Idrottsutbildarna, 2020).*

De utmaningar som presenteras i detta häfte är ett försök att se till att våra tjejer rör sig under sommaren trots att vi inte har någon träning och dessutom passar på att träna upp sina motoriska grunder.

Mycket nöje önskar ledarna.

# SÅ HÄR GÖR DU

Skriv ut detta dokument och se till att du har tillgång till det via nätet. Titta på videon som är kopplad till varje utmaning.

Efter du tittat på videon riggar du det som behöver riggas enligt videon. Därefter är det dags att utföra utmaningen.

Du kan göra utmaningen så många gånger du vill. Notera ditt bästa resultat och datum i den utskrivna varianten. Om du lyckas ta brons, silver eller guld så färglägg medaljen med orange för brons, grå för silver eller gul för guld.

P.S. Rita gärna dig själv när du utför utmaningen också.

På uppstarten hoppas vi att många av oss kan visa upp färgglada "Sommarutmaningar".

Lycka till!

# UTMANING 1

## ARMADILLON - RULLA & ROTERA

*"Armadillon rullar ihop sig för att skydda sig"*

LÄNK



**6 sek**



**7 sek**



**12 sek**

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

# UTMANING 2

## KATTEN - BALANSERA

*"Katten är en mästare på att balansera"*

LÄNK



**30sek**



**20sek**



**15sek**

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

# UTMANING 3

## KÄNGURUN - HOPPA

*"Kängurun är känd för att hoppa långt"*

LÄNK



**1,60 m**



**1,50 m**



**1,30 m**

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

# UTMANING 4

## KLÄTTERAPAN - HÄNGA & KLÄTTRA

*"Apan är kungen i lianerna där den hänger"*

### LÄNK



**45 sek**



**30 sek**



**25 sek**

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

# UTMANING 5

## BJÖRNEN - KRYPA

*"Björnen är ett kraftfullt djur"*

LÄNK



**7 sek**



**8 sek**



**10 sek**

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---



# UTMANING 6

## GEPARDEN - SPRINGA

*"Geparden är det snabbaste djuret i världen"*

LÄNK



**3.65 sek**

Dag:

---

---

---

---

---

---

Tid:



**3.82 sek**

Dag:

---

---

---

---

---

---



**4.00 sek**

Tid:

# UTMANING 7

## SPINDELN - KASTA & FÅNGA

*"Spindeln fångar lätt sitt byte"*

LÄNK



**20 steg**



**15 steg**



**10 steg**

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

# UTMANING 8

## ZEBRAN - DRIVA

*"Zebran är känd för att kunna driva bollen snabbt"*

LÄNK



**8 sek**



**9 sek**



**11 sek**

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

Dag:

Tid:

---

---

---

---

---

---

---

