**Sommarutmaning 2022 – P12**

* Målet är att kryssa minst 15 rutor under sommaruppehållet. Du får självklart genomföra fler rutor!
* Det är viktigt att röra sig varje dag för att må bra. En övning inspirerar förhoppningsvis till mer rörelse.
* Utmana familj eller kompisar.
* **Heja!!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jogga 1 km (i eget tempo) | Utmana en vuxen och gör tillsammans 15 grodhopp 3 gånger | Stå på ett ben – kasta boll mot vägg eller till en kompis. 10 kast/ben. | Skott, 20 st  Bredsideskott eller vristskott. Inte ”tåpaj”. | Hoppa 10 jämfota hopp, 10 hopp på höger ben och 10 hopp på vänster ben. Upprepa 3 gånger. |
| Passning och mottagning 40 st – med en kompis/ syskon/förälder eller mot vägg/plank. | Gör 15 armhävningar. | Björngång - välj en valfri stäcka och upprepa 6 gånger ( se länk nedan) | Driva boll 5 min, jogga eller spring med boll. Utmana dig! Gärna med utsida, insida, undersida, riktningsbyte, tempo. | Träna på att göra så många kickar du kan med boll – träna under 10 min. |
| Gör 10 situps 3 gånger. | Se en fotbollsmatch! Live eller på tv. | Gör 20 knäböj 3 gånger. Utmana en annan vuxen att hänga med. | Gör 8 Burpees 3 gånger (se film nedan för övning) | Gör 5 snabba rusher. Ex mellan två linjer på en fotbollsplan. |
| Gör 10 Burpees (se film nedan). | Snabba vändningar med boll (se förklaring nedan) | Hitta en lång backe och gå upp minst 2 gånger. | Jogga 1 km (i eget tempo) | Spring och gör 10 höga knän och 10 hälkickar – upprepa 3 gånger. |

* Snabba vändningar: Lägg ut två markeringar med ca 5m mellan. Driv boll, stanna och vänd SNABBT vid varje markering. Använd sulan på foten för att vända. Tänkt på att vända åt ”rätt” håll. Om du använder högerfoten vid vändningen ska kroppen också vändas åt höger så att du inte tappar blicken på bollen.
* Björngång: [(376) Rörelsepaus med Alex: Björngång - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=MOCjsUuYNCc)
* Burpee: [Alex träning - Burpees | SVT Barn](https://www.svt.se/barnkanalen/barnplay/alex-traning/8opkb13/)