**Sommarutmaning 2023 – P12**

* Sommarutmaning även denna sommar! Målet är att kryssa alla rutor under uppehållet. Du får självklart genomföra samma flera gånger.
* Det är viktigt att röra sig varje dag för att må bra. En övning inspirerar förhoppningsvis till mer rörelse.
* Ta med och utmana familj eller kompisar.
* **Lycka till!!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jogga minst 1.5 km eller 15 min (i eget tempo). Exempelvis på Björnön. | Utmana en vuxen och gör tillsammans 15 grodhopp 3 gånger | Se en fotbollsmatch! Live eller på tv. | Skott på mål.  Bredsideskott eller vristskott. Inte ”tåpaj”.  Valfritt antal. | 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. | Armhävningar  10 stycken – vila och upprepa 3 gånger. | Enbensknäböj (för knäkontroll - som vi tränat på).  8 st per ben och upprepa 3 gånger. | 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 minst 10 min. |
| Bada – simma och/eller hoppa så mycket du orkar! | Stå på ett ben – kasta boll mot vägg eller till en kompis. Gör minst 20 kast. | Gör pass 2 – se förklaring på baksidan. | Utmana en vuxen och gör 10 burpees 3 gånger. | Rusher  Spring och jogga lätt tillbaka – minst 8 gånger.  Ex mellan två linjer på en fotbollsplan. |
| Gör pass 1 – se förklaring på baksidan. | Snabba vändningar med boll (se förklaring nedan) | Hitta en utmanande backe (Ex. Himlabacken) och gå upp minst 3 gånger. | Jogga 1.5 km eller 15 min (i eget tempo). Exempelvis på Björnön. | Ut och cykla 1 timme. På cykelbanan eller i skogen. |

* 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.
* Pass 1

10 knäböj

10 utfall (kliv framåt)

10 moutainclimber (stå som att du ska göra en armhävning, kliv upp med foten mot handen och byt sedan ben)

10 situps

Gör 3-5 varv

* Pass 2

5 klättra ut/framåt med armarna och tillbaka till stående

10 upphopp

5 klättra i plankan åt höger och 5 åt vänster

10 hopp framåt på höger ben

10 hopp framåt på vänster ben

Gör 3-5 varv