

Sommarlovstävling Jitex F08

Gör utmaningarna så ofta du kan (**varje utmaning max en gång/dag**, rekommenderat antal per vecka står nedan). Tävligen **startar den 12:e juli och slutar den 8:e augusti (4 veckor totalt)**. Skriv ett streck varje gång du har gjort en utmaning och räkna sedan ihop hur många streck du har totalt.

Namn: _____

Utmaning	Klarat
Gör plankan på en brygga eller klippan i en minut (räkna till 60). Gör sedan bomben ner i vattnet från bryggan/klippan. OBS, kolla så att det är tillräckligt djupt! Upprepa tre gånger för att klara utmaningen. 2 ggr/vecka.	
Gör jägarvila (90°) så länge du kan. 2ggr/vecka.	
Gör 20 armhävningar. 2ggr/vecka.	
Gör 20 sit ups. 2ggr/vecka.	
Spring. Du får fem streck för denna utmaningen. 2ggr/vecka. Född 2011 eller äldre minst 2,5 km. Född 2012 eller yngre minst 500 m.	
Trixa med boll i 20 minuter. 3ggr/vecka. Född 2011 eller äldre får ett extra streck om du klarar minst 20 trixningar. Född 2012 eller yngre får ett extra streck om du klarar minst 5 trixningar.	
Simma. Känner du dig osäker på att simma så använd flythjälpmiddel. 3ggr/vecka. Född 2011 eller äldre minst 50m. Du får fem extra streck om du simmar minst 200m. Född 2012 eller yngre minst 25m. Du får fem extra streck om du simmar minst 100m	
Skjut, passa eller spela fotboll ensam eller med kompisar på en gräsmatta/fotbollsplan i 40 minuter. 1ggr/vecka.	
Gör utfall (ta bak ena benet och gå ner 90° med främre benet så att bakre benets knä nästan nuddar marken) 20 gånger på varje ben. 2ggr/vecka.	
Ät glass och stå på ett ben. Byt ben när du ätit upp halva glassen. 6ggr/vecka.	
Stå på ett ben (vänster) när du borstar tänderna på morgonen och ett ben (höger) när du borstar tänderna på kvällen. Både morgon och kväll måste göras för att klara utmaningen. 4ggr/vecka.	
Summa	

