

Färdighetsjakten

Du ska samla ihop **25 poäng** genom att genomföra utmaningar som du väljer själv. För att få poäng behöver du filma och dokumentera varje genomförd utmaning och lämna in det Classroom.

Boll

- Innebandy (dribbla, skott på mål) **(2p)**
- Basket (dribbla, skott på mål) **(2p)**
- Fotboll (dribbla, skott på mål) **(2p)**
- Brännboll (slå +lyra + kasta) **(2p)**
- Överstegsfint fotboll **(2p)**
- [Basket lay up](#) **(2p)**
- [Chip golf träffa en ruta](#) **(2p)**
- Jonglera i fotboll, 10 gånger **(2p)**
- Jonglera med innebandyklubban, 10 gånger **(2p)**
- [Fingerslag Volleyboll](#) - till sig själv eller kompis 10 gånger **(2p)**
- [Baggerslag volleyboll](#) - till sig själv eller kompis 10 gånger **(2p)**

Uthållighet

(PS, det är bra att värma upp innan...)

- Backintervaller, 5x30 sek **(15p)**
- Intervaller 4x4 min **(15p)**
- Cykla 30 min **(15p)**
- Rullskidor 30 min **(15p)**
- Inlines 30 min **(15p)**

Styrka

- 20 Armhävningar **(5 p)**
- 40 Knäböj **(5p)**
- 7 [Chins](#) **(5p)**
- 7 [Dips](#) **(5p)**
- [25 Burpees](#) **(5p)**

Kroppkontrollsövningar

- Kullerbytta **(1p)**
- 3 kullerbyttor på rad **(2p)**
- Hjula **(1p)**
- Hjula 3 gånger på rad **(5p)**
- [Rondat](#) **(3p)**
- Stå på händer **(2p)**
- Gå på händer **(5p)**
- [Flickflack](#) **(5p)**
- Handvolt framåt **(5p)**
- Handvolt bakåt **(5p)**
- [Brygga](#) **(2p)**
- [Kråkan](#) **(3p)**

Övrigt

- Hopprep fram, bak, dubbelhopp, kors **(5p)**
- Framåtvolt på studs matta **(5p)**
- Bakåtvolt på studs matta **(5p)**
- Cykla på bakhjulet **(5p)**
- [Skateboard](#): drop i ramp/åk fram och tillbaka i ramp/grab **(3p)**
- Kick: drop i ramp, grind **(3p)**
- Dansa se klipp [här](#) **(5p)**
- Skapa egen dans **(5p)**

Reflektion: Görs [här](#) efter **andra lektionen** via ett formulär!!

