

## Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: post@aspervikatrimogturn.no

Web: www.aspervikatrimogturn.no

Kontonummer: 3260 26 02221



## Utfordringen 2020

Siden gymsalen nå er stengt og vi ikke kan tilby dere trening kommer vi nå med et alternativt opplegg til dere. Vi kaller det UTFORDRINGEN 2020. Du skal pr. stengte uke utføre et superoppdrag og fire oppdrag. Vi har prøvd å finne oppdrag som passer for de som må være inne og for de som kan være ute. Alle som tar utfordringen og leverer ferdig utfylt skjema på første ordinære trening vil få en medalje. Sett et kryss foran på oppdraget du har utført. Er det noen som klarer å utføre alle oppdrag?

### SUPEROPPDRA

- Intervalltrening ute. Se eget vedlegg
- Tørke støv i hele stuen (Flytt alle ting og sett på plass etterpå) OG støvsuge (under møbler og oppi møbler i tillegg til gulv og tepper)
- Koste hele gårdsrommet. Bor du i blokk etc. og ikke har gårdsrom er det nok noen andre du kjenner som blir glad om du koster deres
- Naturbingo. Alle rutene skal krysses ut. Se eget vedlegg. NB. Du skal ikke lete etter akkurat det huset som er avbildet men et hvit hus, et brunt hus etc.
- Gå tur til Dalsnuten
- Finn et styrkeprogram på internett som varer i ca.60 minutter. Utfør dette
- Finn et danseprogram på internett som varer i ca.60 minutter. Utfør dette

### OPPDRA

- Sykle en tur til en lekeplass du aldri har vært på. Kos deg der og sykle hjem igjen
  - Jogg deg en tur
  - Gå en tur som varer i minst 30 minutter
  - Øv deg på å slå hjul. Du som kan: Finn minst 5 rare plasser å slå hjul på.
  - Ta forlengs rulle på minst 5 rare plasser
  - Stå på hendene på minst 5 rare plasser
  - Stå i bro på minst 5 rare plasser
  - Ta med en voksen hjemme på en hinderløype du har laget for han/henne/dem.
- Vis først en runde selv
- Ta med en voksen på en sykkelturn

## Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: post@aspervikatrimogturn.no

Web: www.aspervikatrimogturn.no

Kontonummer: 3260 26 02221



- Bær matvarene hjem etter en handletur
  
- Gå opp en trapp baklengs. Du må ta minst 30 trappetrinn.
- Hopp opp en trapp. Du må ta minst 30 trappetrinn
- Kryp opp en trapp. Du må ta minst 30 trappetrinn
- Dans valgfri dans til minst 3 sanger
- Dans Coronadansen. <https://www.youtube.com/watch?v=ctF5aMW05kM>
- Balanser på en fot når du pusser tennene
- Tøy i 15 minutter til ynglingsmusikken din
- Stav navnet ditt med kroppen. Engasjer resten av familien også om du vil
- Lag en dans og vis den til noen i huset ditt
- Stå på en fot. Lukk øynene. Hvor lenge klarer du å stå? Ha en konkurranse med en voksen hjemme. Hvem klarer å stå lengst?
- Stå i planke i minst 30 sekund, to ganger
- Stå på hodet, to ganger
- Hink fra ytterdøren din og til postkassen. Klarer du hjem igjen også?
- Vær på en lekeplass og kos deg i minst 30 minutter
- Vask sykkelen din
- Ta 10 armhevinger. Du kan ha pause innimellom
- Ta 30 sit-ups. Du kan ha en pause innimellom
- Hopp 30 stjerne-hopp
- Kast en sko i sammen med en annen person. 10 ganger frem og tilbake
- Kast en sko opp i luften. Du skal klare å fange den 10 ganger

Jeg har gjennomført UTFORDRINGEN 2020 uten å jukse

---

Min underskrift

---

Mor / fars underskrift

## Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: [post@aspervikatrimogturn.no](mailto:post@aspervikatrimogturn.no)

Web: [www.aspervikatrimogturn.no](http://www.aspervikatrimogturn.no)

Kontonummer: 3260 26 02221



### INTERVALLTRENING UTE

Finn 2 lyktestolper. Alle oppdrag skal gjøres mellom lyktestolpene. Er du under skolealder skal du gjøre alt 2 runder. Går du på 1.-4. trinn skal du gjøre alt 3 runder. Er du eldre skal alt gjøres 4 runder.

- Løp
- Gå baklengs
- Hopp med samlet føtter
- Hink
- Løp mens du sparker deg i rumpen
  - Løp med høye ben-løft
  - Hopp sidelengs
- «Kryp» forlengs uten å ha knær i bakken
- «Kryp» baklengs uten å ha rumpen i bakken
  - Sprint
- Froskehopp. Rumpen skal ned på hælene
  - Slå hjul eller snurr rundt og rundt
    - Løp mens du svinger en arm
    - Løp mens du svinger den neste

# Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: [post@aspervikatrimogturn.no](mailto:post@aspervikatrimogturn.no)

# ASPERVIKA



	nc 50 		Tr 