

Sommarens träningstävling

Man samlar på sig poäng under sommaren. Man kan bara göra en övning per dag. Man lämnar in sina samlade poäng när första träningen börjar igen till hösten. Den knatte som samlat ihop mest poäng vinner.

- Kicka med fotboll – 3 kickar = 2p
 - Kicka med fotboll – 5 kickar = 6p
 - Kicka med fotboll – 10 kickar = 12p
- Kicka = med fot, knä och huvud*
- Tävla mot någon i 60 meter = 5p
 - 5 armhävningar – 2p
 - Bada i en sjö/hav/pool = 2 p
 - Spring 400 meter (motsvarar 1 varv på löparbanan) = 2p
 - Spring 800 meter (motsvarar 2 varv på löparbanan) = 5p
 - Dribbla med fotboll genom 10 koner (objekt) 10 gånger = 5p
 - 20 skott mot ett plank/mål = 5p
 - Passa 30 passningar med någon = 5p
 - 10 jämfotahopp så långt man kan = 2p
 - Lek tagen/dunkgömme med kompisarna = 5p

Det är lätt att glömma. Sätt upp denna lapp på kylskåpet eller någon plats som är synlig.

Fotbollen drar i gång 15/8