

AUGUSTIUTMANINGEN

MED FINLANDS SVENSKA IDROTT



Finlands Svenska Idrott vill uppmuntra dig, din familj och dina vänner att förlänga sommaren med hjälp av vår augustiutmaning. Största utmaningen är att utföra dem ensamma, medan att utföra dem i en grupp kan underlätta på många sätt. Några av utmaningarna är direkt fysiska utmaningar medan andra är nyttoaktiviteter och roliga utfärder.

Utmaningen går ut på att ha roligt och utföra utmaningarna, ensam eller tillsammans och redogöra för sina resultat. I vår augustiutmaning kan alla vara med! Bland alla som genomför utmaningen och skickar in sina prestationer lottar vi ut tre Craft ryggsäckar. Skicka in en bild på den här blanketten på lyyti.in/augustiutmaningen senast 10.9 för att vara med i utlottningen.

Vi som genomför utmaningen: _____

- Gå barfota i naturen fyra timmar i ett streck
- Spring eller vandra 1000 trappsteg
- Kasta en boll i 10 minuter
- Dribbla en fotboll, hur många studsar blev det? _____
- Knäböj med någon på ryggen 50 gånger
- 200 armpressar
- 10 minuter planka
- Hoppa 500 hopp med hopprep
- Besök en nationalpark och gör en skogs promenad
- Jägarvila - Sitt mot en vägg i 5 minuter
- Bilda ett ord med era kroppar
- Cykeltur
- Plogging - Plocka skräp i naturen
- Räkna sjöar. Hur många sjöar/hav simmar du i under augusti? _____
- Plocka blåbär
- 5 km-utmaningen
- Ta roddbåten eller paddla
- Räkna fågelarter
- Kasta pil
- Ligg helt stilla eller sitt helt stilla i naturen 10 minuter

Mer ingående beskrivning på uppgifterna hittar du på följande sida. LYCKA TILL!

Gå barfota i naturen fyra timmar i ett streck

Ta av dig skorna och vandra barfota på gården, i parken eller vid stranden barfota. I fotsulorna har vi många sinnessensorer som tar emot information. Sommartid är den bästa tiden att släppa fötterna fria.

Spring eller vandra 1000 trappsteg

Utmaningen går ut på att samla 1000 trappsteg under en dag. Har du en lång trappa räcker det med att gå upp och ner några gånger. Är din trappa kortare blir det fler gånger. Är ni många i gruppen, kan ni fördela trappstegen mellan alla som deltar.

Kasta en boll i 10 minuter

Kasta en boll mellan er i gruppen eller mot en väg utan att fälla bollen i marken 10 minuter. Sätt på en timer och låt bollen röra på sig. Kasta bollen mellan varandra i tio minuter. Är du ensam kan du kasta boll mot en väg. Det gäller att kasta och fånga så bra som möjligt utan att bollen rör i marken.

Dribbla en fotboll

Dribbla en fotboll runt ditt hus eller runt kvarteret, hur många studsar blir det? Nu gäller det att studsa bollen i marken och samtidigt röra på sig. Studsa bollen runt ditt hus, sommarstugan eller ett kvarter. Är ni många i en grupp gäller det att hela gruppen skall röra på sig samtidigt.

Knäböj med någon på ryggen 50 gånger

Nu behöver du hjälp av någon, som klättrar upp på ryggen och fungerar som vikt. Du kan också fylla korgar eller kassar med något tungt och på det viset utföra utmaningen.

200 armpressar

Utmaningen gäller att utföra 200 armpressar under en dag. För att göra det lite lättare kan du göra dem mot en vägg eller mot ett träd. Är ni många i gruppen skall ni fördela 200 armpressar mellan alla deltagare.

10 minuter planka

Plankan är en statisk kraftansträngning som tränar många olika muskelgrupper. Genom att hålla armbågarna i marken och ryggen rak utför du plankan. Här kan ni fördela tiden mellan deltagarna och under hela dagen.

Hoppa 500 hopp med hopprep

Nu behöver du ett hopprep. Totalt 500 hopp skall göras. Det går bra att hoppa enkelrep men en rolig utmaning är också att ha ett långrep och hoppa tillsammans. Två som vevar repet och en som hoppar. Totalt 500 hopp skall utföras.

Besök en nationalpark och gör en skogspromenad

Låt naturen bli din vän. Packa med vägkost och gör en skogspromenad i en nationalpark. Nationalparkerna i Finland är många och på fina platser. I nationalparkerna finns många fina utflyktsmål med stigar, utkiksplatser och sjöar. Vill du löpa i terrängen kan din utmaning vara att löpa trail i nationalparken och kanske ta ett dopp vid någon fin sjö.

Finlands nationalparker hittar du på [utinaturen.fi/nationalparker](https://www.utinaturen.fi/nationalparker)

Övriga fina naturplatser att besöka hittar du här: <https://www.utinaturen.fi/ovriganaturomraden>

Jägarvila - Sitt mot en vägg i 5 minuter

Benstyrka är bra att ha. Vår utmaning är att sitta jägarvila i fem minuter. Tiden är den totala tiden, man kan ta pauser för att sedan fortsätta. Är ni en grupp kan ni fördela tiden mellan alla deltagarna.

Bilda ett ord med era kroppar

Rörlighet i kroppen bör alla ha. Nu gäller det att bilda ett ord av din kropp eller tillsammans med din familj/grupp. Ni får fritt välja ordet. För att dokumentera ordet behövs en fotograf.

Cykeltur

Cykling är en bra motionsform och stärker uthålligheten. Nu gäller det att göra en cykeltur tillsammans eller ensam för att höja pulsen. Är du en van cyklist skall din cykeltur vara flera timmar lång. Cyklar du inte i vardagen så mycket är det nu bra att göra en tur på åtminstone en timme.

Plogging - Plocka skräp i naturen

Planera för en motionsvandring. Det blir en rörlighetsvandring med knäböjningar. Ta med en plastpåse för att samtidigt samla skräp.

Räkna sjöar

I hur många sjöar hinner du simma? Nu gäller det att simma i olika sjöar och hav. Räkna sjöar eller hav du eller ditt lag simmar i under månaden.

Plocka blåbär

I slutet av juli börjar blåbären mogna. Ta med en hink eller korg och gå till närskogen för att plocka blåbär. Att plocka blåbär hör till allemansrätten. Dock får man inte plocka bär på någons gårdsplan. Blåbär har många hälsofrämjande effekter. Vår utmaning är att du skall plocka 1 liter bär.

5 km-utmaningen

Vår utmaning är att två gånger vandra eller löpa samma sträcka lika snabbt. Precisionslöpning är att ta tid för ditt första utförande och försöka utföra din andra löpning eller vandring lika snabbt. Målet är att du utför samma sträcka två gånger lika snabbt.

Ta roddbåten eller paddla

En populär motionsform under sommaren är att ro eller paddla. Vår utmaning är att du ror eller paddlar runt den närmaste ö. Finns det inte någon lämplig ö, ror eller paddlar du någon lämplig sträcka som känns passligt utmanande.

Räkna fågelarter

Sommaren är en härlig tid för alla fåglarna och mat till dem finns det gott om. Lär dig känna igen fågelarter. Studera din närmiljö och räkna hur många olika fågelarter du har runt dig, där du firar sommar.

Kasta pil

Att kasta pil gör man nog vid de flestas sommarstugor. Vår utmaning är att kasta pil och försöka få så många poäng som möjligt. Är ni flera i din grupp räknar ni ihop era poäng och delar dem med antalet medlemmar i gruppen.

Sinnesträning - Ligg helt stilla eller sitt helt stilla i naturen 10 minuter

Det är viktigt att även kunna vila och njuta av sommaren. Vår utmaning är att vila sina sinnen från all stimulans och istället njuta av naturens ljud. Ta fram något mjukt att ligga på. Lagg dig ner och slut ögonen. Njut av naturens fina ljud i tio minuter. Är ni en grupp, är er utmaning att göra det samtidigt utan att prata med varandra.