



## Aktivitets adventskalender I

Aktiviteten passer best for barn fra 10 år, men ved å modifisere dem kan barn ned til 5 år være med. Et alternativ eller supplement til en slik adventskalender er en omvendt adventskalender/julekalender (aktivitets adventskalender II).

Klipp ut oppgavene, brett dem sammen, skriv nummer på forsiden og heng dem opp på et passende sted. Gjerne gjennomfør dem sammen med så mange som mulig, både familie og venner.

- 1) Jogge i 30 minutt uten stopp. Er du skadet er det lov til å gå.
  
- 2) Ta 30 militær push-ups, enten sammenhengende eller i serier. Start med militær honnør og "yes sir". Avslutt med grunnstilling og på stedet hvil
  
- 3) St  på et bein med hendene over hodet og øynene lukket i 30 sekunder.
  
- 4) Ta 30 bensenk med strake bein og en ball mellom beina, enten sammenhengende eller i serier. NB! Pass på riktig utførelse!
  
- 5) Ta 20 spenstopp med 180  vending hver gang.

- 6) Krabb ned trappa med hodet først og bruk hjelm.
- 7) Stå på hode i et minutt mens du drikker 1 dl saft med et sugerør. Det er lov til å stå inntil en vegg.
- 8) Gjennomfør et 5 minutters drag hvor du starter rolig og øker gradvis slik at de to siste minuttene er med høy intensitet.
- 9) Bryt håndbak mot to ulike personer, og med begge hendene.
- 10) Ta 20 burpess med hopp.
- 11) Ta 30 sit-ups mens du teller nedover fra 96 med et intervall på 3.
- 12) Leg et frittstående program i turn som består av minimum tre forlengs ruller og tre slå jul. Syng Glade jul mens du gjennomfører det.

- 13) Stå i planken i et minutt mens du tegner et juletre og en julenisse.  
Tegningen gir du så bort til noen i julegave.
  
- 14) Kast og fang et rått egg med 2, 5 og 10 meters avstand uten at det går i stykker. NB! Maks 5 ødelagte egg!
  
- 15) Skyggebokse i tre minutter, og du må alltid være i bevegelse med hele kroppen.
  
- 16) Gjennomfør 10 bulgarske utfall på hvert ben med riktig teknikk. NB!  
Kne over hæl slik at kneleddet ikke er mindre enn 90°. Se denne videoen og hør på Thunderstruck med AC/DC mens du gjennomfører dem. <https://www.youtube.com/watch?v=7EP-GwUICbw>
  
- 17) Heng/hold deg fast i en bjelke, ei trapp eller lignende og heng i et minutt mens du synger Deilig er den himmel blå.
  
- 18) Løp 100 meter på nøyaktig 25 sek. Maks 5 forsøk!

- 19) Gå 20 meter mens du balanserer en bolle med vann på hodet.
  
- 20) Ta 100 høye kneløft med pannebånd mens du hører på Eye of the Tiger, og så må du juble høyt når du er ferdig.
  
- 21) Ballsidighet hvor to stykker står på et bein med 5 meters avstand og begge har hver sin ball. Nå skal begge kaste ballen til hverandre samtidig (bytte ball), og ingen av ballen skal havne i bakken. 10 godkjente kast på rad. Spill noe julemusikk i bakgrunnen!
  
- 22) **Lær deg Running Man, se link**  
<https://www.youtube.com/watch?v=lYpRasK4c9k>
  
- 23) Trump og Mexicaneren. Dere lager 20 snøballer eller samler 20 kongler. En person skal løpe gjennom ingenmannsland tre ganger fram og tilbake mens den andre kaster 10 snøballer eller kongler. Avstanden bør være minimum 15 meter og ingenmannsland kan være 20 meter.
  
- 24) Skattejakt som noen andre må lage ☺