

## Fordypningsmerket «idrett» for tropp

Gjør oppgavene på dette arket og lever det inn til Silje (leder i tropp). Hvis det er noe nedenfor du ikke forstår, så kan mamma eller pappa hjelpe deg. Fyll ut skjemaet på neste side.



### Oppgave 1

Tilfredsstill kravene til minst to av disse idrettsgrenene:

1. Svømming:
  - 1.1. svøm minst 100 meter bryst og 50 meter rygg.
  - 1.2. vis at du kan dykke til 2 meters dyp
  - 1.3. vis at du kan hoppe eller stupe fra 2 meters høyde
2. Roing:
  - 2.1. vis at du kan svømme 25 meter
  - 2.2. vis at du kan ro alene og sammen med en annen
  - 2.3. vis at du kan skåte og snu.
  - 2.4. vis at du kan legge til en brygge og fortøye båten med ordentlige knuter.
3. Skøyter:
  - 3.1. vis at du kan gå 1 km på skøyter.
  - 3.2. vis at du kan gå minst 15 meter baklengs på skøyter
4. Ski:
  - 4.1. gå til sammen 50 km på ski i løpet av vinteren
  - 4.2. vis at du kan hoppe 5 meter på ski
  - 4.3. vis parallellsving (slalåmsving) og telemarksving
5. Sykkel:
  - 5.1. vis at du kan sykle 8 km på 30 min, eller vær med i et sykkelritt.
  - 5.2. sykle minst 40 mil i løpet av sykkelsesongen

### Oppgave 2

Velg to av disse punktene:

- Vær med i et volleyballspill eller basketballspill og vis at du kjenner reglene for spillet.
- Spill minst tre fotballkamper og lær reglene.
- Spill minst to håndballkamper og lær reglene.
- Fortell hva overtrening kan føre til.
- Vær med i et O-løp eller terrengløp på minst 3 km.
- Ta et idrettsmerke eller svømmemerke

## Oppgave 1

Fyll ut tabellen nedenfor med hvilken idrettsgren du har valgt, og når du har gjennomført de ulike punktene. Dersom du velger ski/sykkelmerke må du legge ved en liten logg for når du har gjennomført deldistansene.

Idrettsgren 1:		Idrettsgren 2:	
Punkt nr. (fra liste)	Gjennomført dato:	Punkt nr. (fra liste)	Gjennomført dato:

Eksempel:

Idrettsgren 1: <i>Svømming</i>		Idrettsgren 2:	
Punkt nr. (fra liste)	Gjennomført dato:	Punkt nr. (fra liste)	Gjennomført dato:
<i>1.1</i>	<i>01.09.2012</i>		
<i>1.2</i>	<i>05.08.2012</i>		
<i>1.3</i>	<i>05.08.2012</i>		

## Oppgave 2

Jeg har gjennomført disse 2 aktivitetene: (du vil bli testet i reglene ved innlevering av skjemaet)