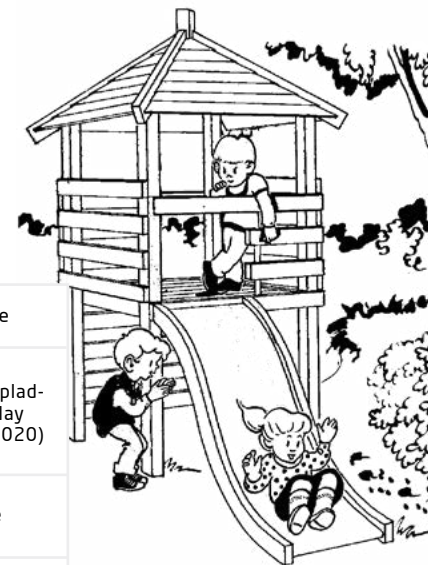
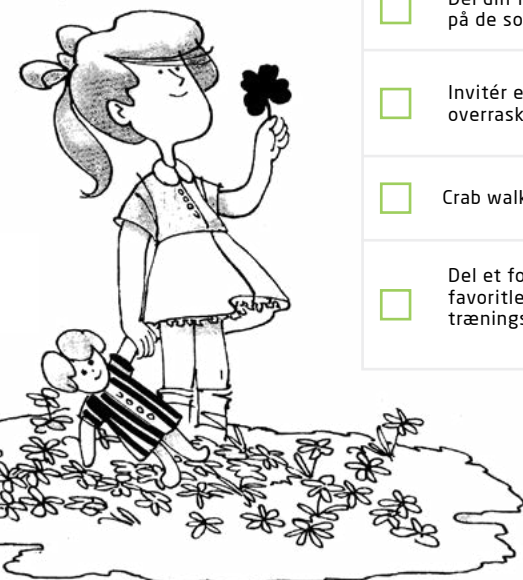


Lappset udfordringen

Vi håber, du vil være med til at fejre vores 50-års jubilæum. Tag udfordringen op, og gennemfør Lappsets 50 legesyge og sjove opgaver!



<input type="checkbox"/> Slå en kolbøtte	<input type="checkbox"/> Dyrk yoga udendørs	<input type="checkbox"/> Byg et sandslot	<input type="checkbox"/> Tag på en naturvandring	<input type="checkbox"/> Slå en vejrmølle
<input type="checkbox"/> Lær et barn dit favoritspil fra barndommen	<input type="checkbox"/> Tæl hvor mange forskellige træarter, du kan finde i din lokale park	<input type="checkbox"/> Gå eller tag cyklen i stedet for at køre i bil eller tage bussen.	<input type="checkbox"/> Øv dig i at balancere i en lege- eller motionspark. Prøv også at balancere med lukkede øjne..	<input type="checkbox"/> Gå hen på legepladsen på World Play Day! (28. maj 2020)
<input type="checkbox"/> Tilbring en dag på stranden	<input type="checkbox"/> Arranger endnu en spilleturnering i haven	<input type="checkbox"/> Lav squats 10 meter, mens du går	<input type="checkbox"/> Genbrug ubrugt sportsudstyr	<input type="checkbox"/> Hjælp de ældre
<input type="checkbox"/> Brug motionsudstyret udendørs, i stedet for at jogge	<input type="checkbox"/> Arranger dans i dagtimerne på legepladsen	<input type="checkbox"/> Prøv at lave en "Surya Namaskar" (Solhilsen)	<input type="checkbox"/> Foreslå et sted til en ny lege- eller motionspark	<input type="checkbox"/> Bed en ven om at tage med i parken
<input type="checkbox"/> Lav en ko af grankogler	<input type="checkbox"/> Kram et træ	<input type="checkbox"/> Gå uden for i regnvejret	<input type="checkbox"/> Lav 20 straddle jumps	<input type="checkbox"/> Lav 20 squats
<input type="checkbox"/> Tilbring en skærmfri dag	<input type="checkbox"/> Stå i planken i 30 sekunder	<input type="checkbox"/> Udtænk en træningssession på legepladsen	<input type="checkbox"/> Prøv gyngerne og rutsjebanen på legepladsen	<input type="checkbox"/> Arranger en spilleturnering i haven
<input type="checkbox"/> Del din favoritpark på de sociale medier	<input type="checkbox"/> Tag dine ældre med udendørs!	<input type="checkbox"/> Lær at identificere 5 forskellige plantearter	<input type="checkbox"/> Del din favoritmotion på de sociale medier	<input type="checkbox"/> Lav en snemand eller en sneengel
<input type="checkbox"/> Invitér en ven på en overraskelsespicnic	<input type="checkbox"/> Del dit favoritspil på de sociale medier	<input type="checkbox"/> Læn dig tilbage og slap af på en parkbænk et øjeblik	<input type="checkbox"/> Tag din vens eller familiemedlems barn med på legepladsen	<input type="checkbox"/> Find et nyt sted at lege eller motionere
<input type="checkbox"/> Crab walk 30 meter	<input type="checkbox"/> Flyt motionen udendørs	<input type="checkbox"/> Hold picnic på legepladsen	<input type="checkbox"/> Hop mindst 5 meter på et ben	<input type="checkbox"/> Opfind din egen øvelse efter din kropsvægt
<input type="checkbox"/> Del et foto af din favoritleg eller træningsudstyr	<input type="checkbox"/> Find et højt legetårn og kravl op i toppen	<input type="checkbox"/> Saml mindst et stykke affald op og kom det i affaldsbeholderen, når du er udendørs	<input type="checkbox"/> Leg turist i lokalområdet, og udforsk lege- og motionsparker i dine nabokommuner	<input type="checkbox"/> Hold en lille pause, og spørg naboen, hvordan det går



Vil du have det sjovere i år?

Så skal du blot følge Lappset-listen med udfordringer, tage et foto eller optage en video, og bruge disse hashtags:

#lappsetchallenge #lappset50 #lappsethaaste

Vi offentliggør det indhold, du deler med os på vores sociale mediekanaaler (Facebook: Lappset Group,

Instagram: LappsetGroup) og på vores websted: <https://www.lappset.com/lappset-challenge>

