

START

Rozgrzewka: Wykonaj bieg w miejscu przez 30s i 15 pajacyków.



Biegnij w podporze przodem przez 20s



Stań na jednej nodze i zataczaj uniesioną nogą kółka w prawo i lewo po 5 x

Wykonaj 10 przysiadów

Wykonaj skłon w przód w siadzie rozkrocznym, trzymaj 10s

Wykonaj 10 „zgrupowań” (z leżenia na plecach przejdź do siadu ugiętego)

W siadzie ugiętym podpartym narysuj kwiatka stopami w powietrzu

Cofnij się o 2 pola i wykonaj zadanie

Wytrzymaj tzw. „Jaskółkę” przez 5s

Wytrzymaj skłon w przód w siadzie prostym przez 10s

Wykonaj 10 pompek. Możesz rzucić jeszcze raz kostką.

Wykonaj bieg w miejscu + boksowanie przez 20s

Przejdź 3 pola do przodu i wykonaj zadanie

Zamknij oczy i wykonaj 10 podskoków obunóż w miejscu

Skip A z kuchni do twojego pokoju i z powrotem

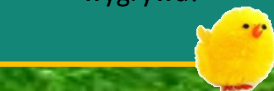
Skacz na prawej nodze do łazienki a z powrotem na lewej

Podpór tyłem wytrzymaj 10s

Przemieszczaj się skokami zajęczymi do kuchni i z powrotem

META

Kto pierwszy, ten wygrywa!



Pokaż jak poruszają się krokodyłe

Wykonaj 10 wyrzutów nóg w tył z przysiadu podpartego

Wykonaj Przysiad wyskok 10x

Wytrzymaj pozycję podporu przodem przez 20s

Wykonaj leżenie przodem, unieś wyprostowane nogi i ręce. Wytrzymaj 10s



1. Zaprosz kogoś do zabawy i przygotuj pionki oraz kostkę do gry.
2. Grę rozpoczyna osoba, która wyrzuci najwięcej oczek.
3. Podążaj za strzałkami. Staraj się każde zadanie wykonać dokładnie.
4. Po wykonaniu zadania na danym polu kolejna osoba rzuca kostką.
5. Aby być na mecie trzeba wyrzucić dokładnie tyle oczek ile brakuje nam do znalezienia się na tym polu.
6. **POWODZENIA!**

