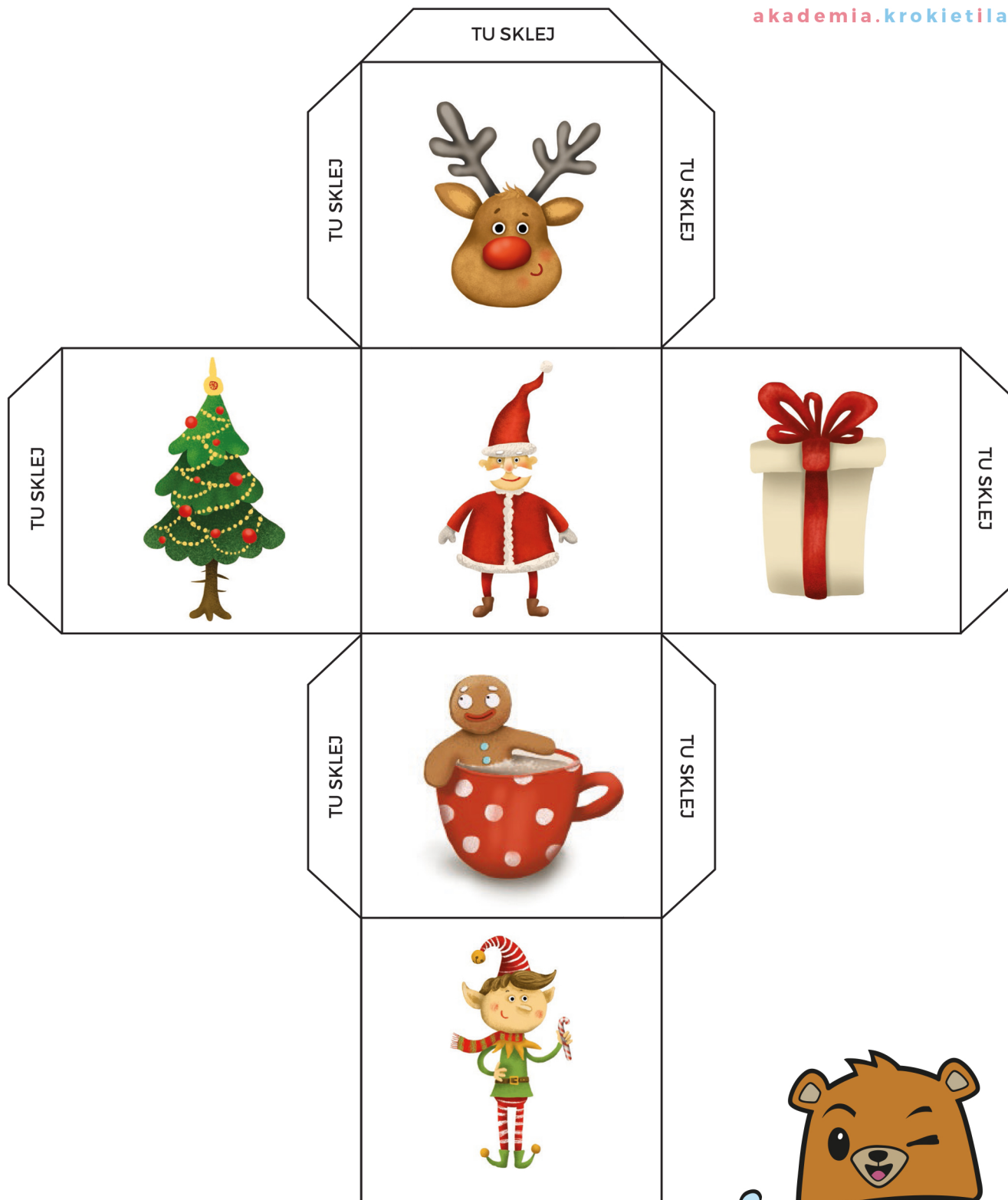




14. ŚWIĄTECZNA KOSTKA

Poziom trudności ★☆☆



10 min

Czas przygotowania

10 min

Czas trwania zabawy



1. Przygotuj swoją kostkę do gry. Wytnij szablon i sklej w wyznaczonych miejscach.
2. Rzuć kostką i wykonaj zadanie, które wskazuje obrazek zgodnie z legendą na drugiej stronie. Możesz też wymyślić swoje ćwiczenia!
3. Można grać samemu lub zaprosić do zabawy rodzinę albo przyjaciół.

Organizatorzy:

Sfinansowano ze środków:

Partnerzy krajowi:

Patronat honorowy:



Zrób 15 przysiadów zarzucając worek z prezentami na plecy.



Zrób 30 kroków biegnąc w miejscu.



Uklęknij na dywanie i połóż ręce przed sobą. Spróbuj 5 razy dotknąć raz jednym raz drugim kolaniem do łokci, nie odrywając rąk od podłogi.



Zrób 10 pajacyków.



Zrób 10 przysiadów rozkładając ręce na boki.



Stań na dwóch nogach i zegnij ręce w łokciach. Dotknij na zmianę lewym kolaniem do prawego łokcia i prawym kolaniem do lewego łokcia. Powtórz ćwiczenie 10 razy. Staraj się trzymać plecy prosto!