

ЗАПОЧНИ
ТУК

ЗАГРЯВАЙТЕ
НАПРАВЕТЕ 20X
JUMPING JACKS

ЗАСТАНЕТЕ НА
ДЕСНИЯ СИ
КРАК ЗА 30 СЕК

ПРАВЕТЕ 10X
ЛИЦЕВИ
УПРАВЛЕНИЯ

ТИЧАЙТЕ ИЗ
КЪЩАТА СИ

О, НЕ,
ЗАБРАВИХТЕ ДА
СИ ВЪРЖЕТЕ
ОБУВКИТЕ,
ВЪРНЕТЕ СЕ 3
СТЪПКИ НАЗАД

НАПРАВЕТЕ
20 X НАПАДА

ЗАДЪРЖЕТЕ
ДЪСКА ЗА 45 SEC

СКАЧАЙТЕ 15X
НА ЕДИН КРАК

УАУ, ТИ СТЕ
ТОЛКОВА ДОБЪР,
МОЖЕ ДА
ХВЪРЛЯШ ЗАРОВЕ
ПАК

ИЗПЪГНЕТЕ И
ДОКОСНЕТЕ
ПРЪСТИТЕ НА
КРАКАТА СИ ЗА 30
SEC

ДРИБЛИРАЙТЕ
ТОПКА С НАЙ-
ЛОШАТА СИ
РЪКА ЗА 30 SEC

НАПРАВЕТЕ 30X
ПЛАНИНСКИ
КАТЕРАЧИ

МОЖЕТЕ ДА
ИЗБЕРЕТЕ
УПРАЖНЕНИЕТО,
КОЕТО ЖЕЛАЕТЕ

ХВЪРЛЕТЕ
ОТНОВО

НАПРАВЕТЕ 5X
ПРЕДНИ
ОБРАТА

ПРАВЕТЕ 30X
ВИСОКИ
КОЛЕНА

ПОЧИВАЙТЕ
ТОВА ВРЕМЕ

ХВЪРЛЕТЕ
ТОПКАТА ВЪВ
ВЪЗДУХА И Я
ХВАНЕТЕ 10X

ВЪРНЕТЕ 2
СТЪПКИ НАЗАД

СТОЙКА ЗА
РЪЦЕ ДО СТЕНА
ЗА
30 сек

РАЗТЯГАНЕ В
СТРАНИЧЕН
ШПЛИТ ЗА 30 СЕК

ПРАВЕТЕ 10X
ЖАБЕВИ СКОКОВЕ

НАПРАВЕТЕ
20X КЛЕКАНЕ

ЗАСТАНЕТЕ НА
ЛЯВИЯ СИ
КРАК ЗА 30 СЕК

НАПРАВЕТЕ 20X
ПОВДИГАНЕ НА
БЕДРА

ИЗПИЕТЕ ЕДНА
ЧАША ВОДА И
ХВЪРЛЯТЕ
ЗАРОВЕ
ОТНОВО

DO 20X ABS

НАПРАВЕТЕ 20X
ПОВДИГАНЕ НА
ГРЪБ

ЗАДЪРЖЕТЕ ДЪСКА
ЗА 1 МИНУТА

СКАЧАЙТЕ
КОЛКОТО МОЖЕТЕ

НАПРАВЕТЕ
20X БЪРПИ

КРАЙ ТУК



UPSTAIRS
Transition to Primary School



Co-funded by
the European Union

ПРАВИЛА: Най-младият играч започва и след това играчите се редуват да хвърлят заровете и да местят колкото се може повече пристъпва напред, както показват заровете. Играчът трябва да направи упражнението, което е написано на квадратчето, на което се приземи. Можете да промените броя на повторенията на повече или по-малко, за да увеличите или намалите трудността. Победител е играчът, който премине полетата и успее да завърши играта, като накрая направи 20 бърпита.