

Rozpocznij tutaj.

Rozgrzewka przed skokami 20x.

USTAŃ NA PRAWEJ NOGIE PRZEZ 30 SEK.

Wykonaj ćwiczenie 10 razy.

BIEGANIE PO SWOIM DOMU

O nie, zapomniałeś zawiązać buty, cofnij 3 kroki.

Wykonaj dwadzieścia wyroków.

PRZYTRZYMAJ DESKĘ PRZEZ 45 SEKundy

SKOK 15-KROTNIE NA JEDNEJ NODZE

WOW, TWOJE UMIEJĘTNOŚCI POZWALAJĄ CI PONOWNIE RZUCIĆ KOSTKAMI.

WYKONUJ STRETCHING I DOTYKAJ PALECÓW PRZEZ 30 SEK.

Kozuj piłkę swoją najgorszą ręką przez 30 sek.

Wykonaj 30 wspinaczek.

Możliwość wyboru ćwiczeń, które chcesz.

PONÓW RZUT

Wykonaj 5 przewrotów do przodu.

Wykonaj 30 wysokich skoków na kolanach.

ZRELAKSOWANIE SIĘ

RZUĆ PIŁKĘ W POWIETRZE I ZŁAP JĄ 10 RAZY

USTAW SIĘ W POZYCJI STOJĄCEJ PRZY ŚCIANIE. 30 SEK

Rozciągnij się w rozdziale bocznym przez 30 sek.

Przesuń się 2 kroki wstecz.

Wykonaj 20 przysiadów

WYPITE SZKLANKI WODY I PONOWNIE rzucenie kostkami

Wykonaj równowagę na lewej nodze przez 30 sekund.

Wykonaj 20 powtórzeń unoszenia bioder.

Wykonaj 10 skoków żabich.

Postępuj dalej, jak tylko możesz.

Wykonaj 20 razy ABS.

WYKONAJ 20 POWTÓRZEŃ

PODTRZYMAJ DESKĘ PRZEZ 1 MINUTĘ.

Wykonaj 20 burpees.

ZAKOŃCZENIE JEST TU



UPSTAIRS
Transition to Primary School



Co-funded by
the European Union

ZASADY: Rozpoczyna najmłodszy uczestnik, a następnie gracze na przemian rzucają kostkami i przesuwają się odpowiednią liczbę razy.

Postęp zależy od rzutu kostką. Uczestnik musi wykonać zadanie zapisane na polu, na którym wyląduje. Można dostosować liczbę powtórzeń, aby zmienić poziom trudności. Zwycięzcą jest gracz, który przejdzie przez wszystkie pola i zakończy grę wykonując 20 burpees.