A - 5 przysiadów

Ą - 5 pompek

B - 10 podskoków miejscu na prawej nodze

C - skip C w miejscu przez 10 sekund

Ć - przysiad podparty, wyskokiem wyrzucamy nogi w tył powrót – 10 razy

D - skip A w miejscu przez 30 sekund

E - 10 przysiadów

Ę - 5 razy połóż się na plecach i wstań

F - 10 razy krążenia ramion w tył

G - 15 „brzuszków”

H - 7 razy przysiad+wyskok w górę

I - 15 sekund tańca

J - 3 razy „padnij-powstań”

K - 3 razy połóż się na plecach i wstań

L - przysiad podparty, wyskokiem wyrzucamy nogi w tył i powrót – 6 razy

Ł - 10 pajacyków

M - 3 śmieszne miny

N - 10 podskoków w miejscu na lewej nodze

Ń - 15 podskoków obunóż w miejscu

O - 12 „brzuszków”

Ó - „deska” przez 15 sekund

P - 5 razy przysiad+wyskok w górę

R - 30 sekund stania na placach stóp

S - 10 razy krążenia ramion w przód

Ś - skip A w miejscu przez 10 sekund

T - 5 razy „padnij-powstań”

U - 2 śmieszne miny

W - 20 pajacyków

Y- 7 podskoków w przysiadzie, w miejscu

Z - 15 przysiadów

Ź - „deska” przez 25 sekund

Ż - 5 podskoków w przysiadzie, w miejscu

ZASADY GRY:

1. Sprawdź i upewnij się, że masz wystarczającą ilość miejsca do wykonywania ćwiczeń przypisanych do każdej litery.
2. Zadbaj też o odpowiedni, wygodny strój i obuwie.
3. Zanim zaczniesz grać, zrób krótką rozgrzewkę, bo przed Tobą ćwiczenia ☺
   - 1 minuta marszu w miejscu
   - dalej maszerujemy, dodajemy krążenia ramion do przodu i do tyłu – po 15 razy
   - stajemy w niewielkim rozkroku, ramiona w bok i wykonujemy po 5 skrętów tułowia na obydwie strony
   - robimy 15 pajacyków
4. W zabawie może brać udział kilka osób.
5. Każdej literze przypisane jest ćwiczenie/zadanie.
6. Przeliteruj i „przećwicz" swoje imię.
7. Jeśli masz siły i ochotę, możesz w ten sposób przeliterować swoje nazwisko .
8. Możecie wymyślać inne warianty gry, np. przygotować na karteczkach nazwy owoców i je losować, a potem literować i „ćwiczyć" wylosowane wyrazy.
9. Możecie również odgadywać wyrazy na podstawie wykonywanych przez druga osobę ćwiczeń.

*Gra na podstawie pomysłu znalezionego na profilu **British Judo (@britishjudo**) na Instagramie.*