

HAJIME

1 minuta marszu
w miejscu
i 10 pajacyków
na rozgrzewkę, potem rzuć
kostką...

1. Przejdź
3 razy
do kuchni
i z powrotem 😊

2. zrób
15 przysiadów 😊

3. Powiedz,
z jakiego kraju
pochodzi Judo 😊

4. Cofnij
się o 1 pole
i zrób
5 pajacyków 😊

5. Jak
po japońsku
nazywamy
pady 😊
Jeśli
odpowiedziałeś
prawidłowo –
idziesz 1 pole
do przodu



10. Przejdź
5 razy tam
i
z powrotem
do innego
pokoju 😊

9. Powiedz
coś miłego
komuś
z Rodziny 😊

8. Zrób
10 pompek 😊

7. 5 x połóż
się na plecach
i wstań 😊

6. Uśmiechnij się 😊

11. Zrób
10
brzuszków...
i śmieszna
minę 😊

12. Biegnij
w miejscu
przez
30 sekund,
wysoko
unosząc
kolana



15. wykonaj
5 x
ćwiczenie
„padnij-
powstań”

16. Opowiedz
o
czymś miłym,
co Cię
niedawno
spotkało 😊

17. Powiedz,
jak nazywał
się twórca
Judo



18. Opowiedz
komuś
za co lubisz
Judo 😊

13. Cofnij
się o 3 pola
i wykonaj
zapisane
tam zadanie

14. Potańcz
przez
1 minutę
do
ulubionej
piosenki 😊

SORE MADE



ZASADY GRY:

1. Zrób krótką rozgrzewkę, bo przed Tobą ćwiczenia 😊
2. Sprawdź i upewnij się, że masz wystarczającą ilość miejsca do wykonywania zadań-ćwiczeń.
3. Zadbaj też o odpowiedni, wygodny strój i obuwie.
4. W grze może brać udział kilka osób.
5. Rzuć kostką do gry, kto wyrzuci większość ilość oczek, zaczyna.
6. Poruszamy się o tyle pól do przodu, ile wyrzuciliśmy oczek.
7. Aby zakończyć grę, trzeba wyrzucić dokładnie tyle oczek, ile brakuje do mety, nie więcej.
8. Nie masz pionków do gry? Możesz je sam zrobić... Albo wykorzystać coś, co masz już w domu... Zastanów się 😊

A tu kilka podpowiedzi do zadań-pytań...Nie zagłądaj do nich przed grą 😊

Zadanie 3. Japonia

Zadanie 5. Ukemi

Zadanie 17. Jigoro Kano