

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

6. Uśmiechnij się
😊

7. 5 x połóż
się na plecach
i wstań 😊

8. Zrób
10 pompek 😊

9. Powiedz
coś miłego
komuś
z Rodziny 😊

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

11. Zrób
10
brzusków...
i śmieszny
minę 😊

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

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

14. Potańcz
przez
1 minutę
do
ulubionej
piosenki 😊

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 😊

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 zaglądamy do nich przed grą 😊

Zadanie 3. Japonia

Zadanie 5. Ukemi

Zadanie 17. Jigoro Kano