

TOREK, 12. 5. 2020

ŠPORT

GIBALNA IGRA

Za igro potrebuješ toliko figuric, kot bo sodelujočih in kocko s pikami.

Pravila so preprosta: kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na rdeče polje, moraš opraviti določeno število ponovitev vaje, ki je predstavljena v nadaljevanju.

Kdo bo najhitreje na cilju?

POLJE ŠT. 5

20 sekund teka na mestu



POLJE ŠT. 8

10 počepov



POLJE ŠT. 13

10 odklonov v vsako stran



POLJE ŠT. 18

10 poskok »jumping jacks«



POLJE ŠT. 20

10 krogov z nogami



POLJE ŠT. 26

20 sekund v deski (plank)



