

Feladatok:

1. Térdemeléssel futás helyben, nagy intenzitású (amilyen gyorsan csak tudod) 30 térdemelés. Számold közben.
 2. Sarklendítéssel futás helyben, nagy intenzitású. 30 db. Számold közben.
 3. 10 db 4 ütemű fekvőtámasz
 4. Páros lábon szökdelés helyben páros karú körzéssel előre 10x.
 5. Páros lábon szökdelés helyben páros karú körzés hátra 10x.
 6. 5db fekvőtámasz
 7. 1 kg súllyal: zártállásból ugrás kosárlabda alapállásba (hajlított terpeszállásba) nyújtott karú lendítéssel magastartásba, két kézzel fogod a súlyt magad előtt és onnan indulsz 10x.
 8. Beszaladsz a házba és alaposan kezet mosol.
 9. Beszaladsz a házba és leülsz egy székre 10x.
 10. Harántterpeszben váltott lábú szökdelés 10x.
- +1 Beszaladsz a házba és felpattansz apu, anyu hátára.

Az 1kg súlyt helyettesítheti liszt vagy cukor 😊 A +1 feladat: javaslok először mond el nekik mi a terved illetve ha a fizikai adottságok nem teszik lehetővé akkor anyu, apu ugrik a Te hátadra 😊 (kihagyható feladat)

Feladat végrehajtása: udvaron. Kell 10-11 papírlap. Minden lapra ráírsz egy feladatot külön-külön, majd megfordítod, hogy ne lásd mi van ráírva és összekevered. Az udvar különböző pontjain elhelyezed a lapokat (teszel rá egy kavicsot), úgy, hogy ne lásd mi van ráírva. Nem kell eldugni! Az már level 2. Kijelölöd egy helyet, ami az indulási pont és tetszőleges sorrendben odafutsz a lapokhoz megfordítod elolvasod és teljesíted. Ha kész mehetsz tovább. Feladat vége, ha az összes feladatot teljesítetted. Lehet versenyezni a születekkel vagy testvérrel, de akár saját magatokkal is. Ebben az esetben mérjétek az időt. Arra figyeljétek, hogy a lapokat mindig ugyanoda tegyétek. Persze lehet, hogy más feladat kerül arra a helyre. A feladat előtt mindig végezzetek egy kis bemelegítést.

Vonjátok be a születeket is!