



Jak masz na imię?



Przeliteruj swoje imię i wykonaj ćwiczenia wymienione dla każdej z liter. Możesz podnieść trudność zadania jeżeli przeliterujesz także swoje nazwisko (i drugie imię jeżeli je posiadasz). Możesz również wykonać zadania dwa lub trzy razy. Dla urozmaicenia możesz użyć imienia ulubionego bohatera lub członka Twojej rodziny.

A 10 pajacyków

B Przez 30 sekund skacz jak żabka

C Stań na lewej nodze przez 15 sekund

D 10 przysiadów

E 10 krążeń biodrami w każdą stronę

F Biegij w miejscu przez 15 sekund

G 10 krążeń ramion w tył

H 15 przeskoków przez przeszkodę
(np. poduszkę)

I 8 podskoków na lewej nodze

J Usiądź na ziemi o obróć się 5 razy w
lewo i 5 razy w prawo

K Chodź na piętach przez 30 sekund

L Zrób jaskółkę przez 15 sekund

Ł 6 razy połóż się na plecach i wstań

M Stań nieruchomo przez 20
sekund

N 10 krążeń ramion w przód

O 8 podskoków na prawej nodze

Ó Stąpaj jak słoń przez 20 sekund

P 10 podskoków obunóż

R Przeturlaj się wzdłuż pokoju

S Chodź na palcach przez 30 sekund

Ś Stań na prawej nodze przez 15 sekund

T 5 podskoków na lewej nodze

U 30 sekund biegu w miejscu

W 10 skłonów w przód

Y Chodź na czworaka przez 20 sekund

Z 5 podskoków na prawej nodze

Ż Chodź jak rak przez 20 sekund

