

START

1 minuta
biegu w
miejscu



1.
10
podskoków
obunóż

2.
5 x połóż się
na plecach i
wstań

3.
Przejdź z
kuchni do
łazienki na
czworaka



4.
Przejdź z
łazienki do
pokoju jak
żółw

9.
Przez minutę
skacz jak
żabka

8.
Cofnij się
o 3 pola

7.
10
przysiadów

6.
Stań
nieruchomo na
jednej nodze
przez 15 sekund

5.
10
skłonów

10.
8 x krążenia
ramion w
tył



11.
5 podskoków
na lewej
nodze

12.
WRÓĆ NA
START

13.
Przeturlaj
się wzdłuż
pokoju

14.
Stań na
palcach przez
30 sekund



15.
8 x krążenia
ramion w
przód



19.
Zatańcz do
ulubionej
piosenki

18.
5 podskoków
na prawej
nodze

17.
Stań na
piętach przez
10 sekund

16.
10 krężeń
biodrami w
każdą stronę

20.
Usiądź na
ziemi i obkręć
się 5 x w lewo
i prawo



21.
Stąpaj jak
słoń przez
20 sekund

22.
10
przeskoków
przez
przeszkodę

23.
Stań w
bezruchu
przez 30
sekund

24.
Cofnij się
o jedno
pole



META
Na koniec
wykonaj 10
pajacyków