



# SPORTOWE KOŚCI

**Pamiętaj aby przez rozpoczęciem gry wykonać krótką rozgrzewkę!!!**

Przykładowo:

- bieg w miejscu
- pajacyki
- skip A/C w miejscu
- skoki obunóż / na jednej nodze
- podpór przodem/ bokiem/ tyłem

## **CZEGO POTRZEBUJESZ:**

- 2 kości do gry (najlepiej w dwóch różnych kolorach, jeśli nie masz nic się nie martw wystarczy jedna )
- dobry humor i towarzystwo





## ZASADY GRY:

- do każdej ściany pierwszej kości przyporządkuj jedno ćwiczenie

Przykładowo:

1- przysiady

2- pajacyki

3- skip w miejscu

4- pompki

5- brzuszki

6- wykroki

- do każdej ściany drugiej kości przyporządkuj ilość powtórzeń lub czas wykonywania ćwiczenia.

Przykładowo:

1- 10 powtórzeń

2- 20 sekund

3- 20 powtórzeń

4- 40 sekund

5- 30 sekund

6- 30 powtórzeń

- rzucaj kośćmi i wykonuj wylosowane ćwiczenia w odpowiedniej ilości lub przez odpowiedni czas trwania.
- jeśli masz tylko jedną kość przyjmij, że pierwszy rzut to ćwiczenie, a drugi to ilość powtórzeń/ czas trwania.
- pamiętaj aby wszystkie ćwiczenia wykonywać dokładnie z zachowaniem odpowiedniej techniki
- zestaw ćwiczeń i ilość powtórzeń możesz dowolnie modyfikować i dobierać odpowiednio pod swoje umiejętności i dyspozycję w danym dniu ;)

