

Zanim przystąpisz do ćwiczeń zapoznaj się z zasadami bezpiecznej ćwiczenia w domu.

1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć. Najlepiej ćwiczyć na macie bądź stabilnym dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się.
2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub bosy, nigdy w samych skarpetkach.
3. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach, przerywamy dane ćwiczenie.
4. Ćwiczmy zawsze we własnym tempie.
5. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń.
6. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy.

A l f a b e t s p o r t o w c a

- Przeliteruj swoje imię - w każdym okienku znajduje się literka alfabetu i przypisane to niej zadanie. Postaraj się wykonać zadanie jak najdokładniej i najszybciej. Możesz zaprosić do zabawy całą rodzinę.
- Alfabet można dowolnie konfigurować, zmieniać itd.

<u>A</u> 10 padnij powstań	<u>A</u> 15 pajacyków	<u>B</u> 10 wyskoków w górę z przysiadu podpartego	<u>C</u> 20 przysiadów	<u>Ć</u> 15 przysiad wyskok
<u>D</u> Wyszukaj 5 polskich medalistów olimpijskich	<u>E</u> 30 skoków przez skakankę lub 40 podskoków	<u>E</u> 10 przysiad wyskok	<u>F</u> 20 skoków przez skakankę lub 30 podskoków	<u>G</u> 10 x padnij powstań
<u>H</u> 10 pompek	<u>I</u> Wykonaj 3 serie: padnij powstań	<u>J</u> Wyszukaj gdzie odbyły się 4 ostatnie Igrzyska Olimpijskie	<u>K</u> Sprint w miejscu – 30 sek.	<u>L</u> Skip A – 30 sek.
<u>L</u> Skip B 30 sek.	<u>M</u> 20 skoków na skakance na lewej i prawej nodze	<u>N</u> Sprint w miejscu 3 x 20 sek. Przerwa 10 sekund	<u>Ń</u> 15 x padnij powstań	<u>O</u> Wyszukaj 3 polskich piłkarzy grających w Lidze Mistrzów
<u>Ó</u> Wyszukaj 3 najlepszych lekkoatletów Zawiszy Bydgoszcz	<u>P</u> 15 przysiad wyskok	<u>R</u> 20 pompek	<u>S</u> Pokonaj wykonany przez siebie slalom np. między krzesłami lub wokół stołu	<u>Ś</u> Ułożenie piramidy np. z 10 rolek papieru toaletowego lub z klocków
<u>T</u> 5 x Przysiad podparty- wyrzut nóg w tył-wyskok w górę z klaśnięciem nad głową	<u>U</u> Skip C 20 sek.	<u>W</u> Przekładanie piłki, butelki mineralnej lub dowolnego przedmiotu wokół tułowia	<u>Y</u> 30 pajacyków	<u>Z</u> Wyszukaj 3 najlepszych polskich skoczków narciarskich w ostatnim sezonie.
<u>Ż</u> 15 przysiad wyskok	<u>Ż</u> Wykonaj slalom i zmierz czas rodzeństwu tacie lub mamie			