






















 <p>15 przysiadów</p>	 <p>20 przysiadów</p>	 <p>10 pompek</p>
 <p>15 pompek</p>	 <p>15 pajacyków</p>	 <p>20 pajacyków</p>
 <p>10 „brzuszków”</p>	 <p>15 „brzuszków”</p>	 <p>1 minuta biegu w miejscu</p>
 <p>2 x po 30 sekund bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przerwa: 15 sekund</p>	 <p>2 x po 30 sekund bieg w miejscu z wysokim unoszeniem pięt przerwa: 15 sekund</p>	 <p>8 x przysiad i wyskok w górę</p>

 <p>3 x po 10 sekund szybki bieg w miejscu przerwy: 20 sekund</p>	 <p>przysiad podparty, wyrzut nóg do tyłu z podskokiem i powrót do przysiadu</p> <p>10 powtórzeń</p>	 <p>2 minuty tańca</p>
<p>leżenie przodem, w tej pozycji naśladujemy pływanie „żabką”</p> <p>2 x po 15 sekund przerwa: 15 sekund</p> 	<p>podpór przodem (pozycja jak do pompek), w tej pozycji podciągamy na zmianę kolana do brzucha (tak, jakbyśmy biegli w miejscu)</p>  <p>2 x po 10 sekund przerwa: 15 sekund</p>	 <p>1 minuta biegu w miejscu, ramionami wykonujemy ruch boksowania</p>
<p>leżenie na plecach, unosimy nogi do góry i wykonujemy nogami „rowerek” 30 sekund</p> 	<p>przechodzimy do leżenia przodem (na brzuchu) i powrót do pozycji stojącej 8 powtórzeń</p> 	 <p>10 pompek z podparciem nóg na kolanach</p>
 <p>wykonujemy leżenie tyłem (na plecach) i wracamy do pozycji stojącej 8 powtórzeń</p>	<p>pozycja stojąca, ramiona w bok i wykonujemy 20 małych krążeń ramionami w przód i 20 w tył</p> 	<p>12 pompek z podparciem nóg na kolanach</p> 

ZASADY ZABAWY:

1. Wydrukuj karty, potnij i wrzuć do słoika (możesz użyć też np. pudełka, koszyczka).
2. Ubierz się wygodnie do ćwiczeń i wybierz odpowiednie miejsce do ćwiczeń, gdzie będziesz mógł swobodnie wykonywać zadania.
3. Teraz krótka rozgrzewka:
 - a. 1 minuta marszu w miejscu
 - b. dalej maszerujemy i dodajemy krążenia ramion w przód, potem w tył (po 10 razy).
 - c. swobodny bieg w miejscu przez 1 minutę
 - d. 1 minutę wykonujemy luźne podskoki (obunóż, z nogi na nogę) w miejscu.
4. Losuj codziennie 3 karteczki i wykonaj przedstawione na nich ćwiczenia.
5. Jeśli jakieś ćwiczenie się powtórzy, możesz losować jeszcze raz.
6. Możesz wylosować też więcej ćwiczeń, jeśli masz siły i ochotę 😊
7. Możesz również wylosowane ćwiczenia wykonać np. w 2 seriach.
8. Jeśli poczujesz, że potrzebujesz przerwy – odpocznij.
9. Po zakończeniu ćwiczeń w danym dniu, wrzuć wszystkie karteczki z powrotem do słoika i wymieszaj pozostałymi.

Inspiracja pochodzi ze strony:

1. <https://www.pinterest.fr/pin/17873729755866084/>

Obrazki pochodzą ze stron:

1. <https://pixabay.com/pl/images/search/judo/>