



## ZASADY GRY:

1. Sprawdź i upewnij się, że masz wystarczającą ilość miejsca do wykonywania zadań-ćwiczeń.
2. Zadbaj też o odpowiedni, wygodny strój i obuwie.
3. Zanim zaczniesz grać, zrób krótką rozgrzewkę, bo przed Tobą ćwiczenia 😊
  - a. 1 minuta marszu w miejscu
  - b. dalej maszerujemy, dodajemy krążenia ramion do przodu i do tyłu – po 10 razy
  - c. robimy 15 pajacyków
  - d. robimy 10 przysiadów
4. Gra toczy się wg zasad tradycyjnego Chińczyka.
5. Jeśli staniesz na polu, gdzie opisane jest dodatkowe zadanie/ćwiczenie, należy je wykonać 😊
6. Nie masz kostki do gry albo pionków? Możesz je sam zrobić... Albo wykorzystać coś, co masz już w domu... Zastanów się 😊