

1+1

Jakie słowo
zaczyna walkę
judo?

1+2

10
przysiadów

1+3

5 pompek

1+4

3 śmieszne
miny

1+5

5 razy
„padnij
-powstań”

1+6

Stój
na placach
przez
30 sekund



2+1

Tańcz
przez minutę

2+2

Jak nazywamy
pady judo?

2+3

Udawaj kureę
przez
30 sekund

2+4

10 brzuszków

2+5

5 razy
przysiad
i wyskok
w górę

2+6

45 sekund
biegu
w miejscu



3+1

Jaki kolor
pasa
ma judoka,
który posiada
stopień
6 kyu?

3+2

Przez 30
sekund
wykonuj
nad głową
ruch dłońmi
„wkręcanie
żarówek”

3+3

10
podskoków
na prawej
nodze

3+4

20 sekund
skip A

3+5

10 razy
krążenia
ramion
w przód
i w tył

3+6

Przejdź
w zabawny
sposób
przez pokój



4+1

Jak nazywają się stopnie mistrzowskie w judo?

4+2

10 podskoków na lewej nodze

4+3

Wymyśl rym do słowa „judo”

4+4

Podrzuc kulke z papieru 3 razy i zrob przysiad zanim ja złapiesz

4+6

20 sekund skip C



5+1

Przejdź przez pokój jak meduza

5+2

Odtóż 1 rzecz na swoje miejsce

5+3

15 pajacyków

5+4

10 pompek



5+5

Jaka komenda konczy walke judo?

5+6

Stój nieruchomo po 10 sekund na kazdej nodze

6+1

Wykonaj 3 razy rzut bez uke/partnera (mozesz wykorzystac do tego wieksza maskotke 😊)



6+2

Przezołgaj się przez pokój

6+3

Zatańcz „kaczuchy” przez 30 sekund

6+4

Usiadź na ziemi i przenos proste nogi nad jakimś przedmiotem z jednej strony na druga - 10 razy

6+5

Jak nazywa się mata do judo?

6+6

Tańcz na leżaco przez 1 minucie



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. stajemy w niewielkim rozkroku, ramiona w bok i wykonujemy po 5 skrętów tułowia na obydwie strony
 - d. robimy 15 pajacyków
 - e. robimy 10 przysiadów
4. W grze może brać udział kilka osób.
5. Rzuć kostką do gry, kto wyrzuci większość ilość oczek, zaczyna.
6. W każdej kolejce rzucamy 2 razy kostką do gry, patrzymy, jakie liczby wypadły po kolei, odszukujemy wynik na planszy i wykonujemy zadanie.
7. Nie masz kostki do gry? Możesz ją sam zrobić... Albo wykorzystać coś, co masz już w domu... Zastanów się 😊

A tu kilka podpowiedzi do zadań-pytań...Nie zaglądamy do nich przed grą 😊

Zadanie 1+1. Hajime

Zadanie 4+1. Dan

Zadanie 2+2. Ukemi

Zadanie 5+5. Sore made

Zadanie 3+1. Białe

Zadanie 6+5. Tatami

Gra powstała w oparciu o pomysł na grę ruchowo-planszową znaleziony na profilu Kreatywny Nauczyciel Wychowania Fizycznego na Facebook`u.