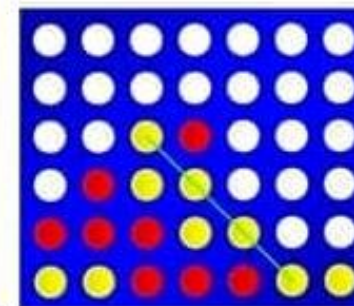


ΣΚΟΡ 4

FITNESS

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Κόψε τα κόκκινα και κίτρινα κομμάτια.
- Ένας παίχτης παίζει με τα κόκκινα και άλλος με τα κίτρινα.
- Πέτρα, ψαλίδι, χαρτί για να δείτε ποιός ξεκινάει πρώτος.
- Βάζεις το κομματάκι σου σε ένα κύκλο και εκτελείς την άσκηση.
- Παίζετε με σειρά.
- Ο πρώτος που θα καταφέρει να βάλει 4 στη σειρά (οριζόντια, κάθετα, διαγώνια) κερδίζει!!!



10 Jumping Jacks	10 Squats	10 πηδηματάκια	5 κάμψεις	10 Burpees	20 γόνατα ψηλά	10 κοιλιακούς
10 ραχιαίοι	10 Squat με πήδημα	30 δευτ. σανίδα	10 Lunges	30 δευτ. Τρέξιμο επί τόπου	Πηδώ δεξιά – αριστερά 20 φορές	30 κλωτσίες ψαλίδι
10 πλάγια Lunges	10 Jumping Jacks	10 Squats	20 πηδηματάκια	5 κάμψεις	10 Burpees	20 γόνατα ψηλά
15 κοιλιακούς	10 ραχιαίοι	10 Squat με πήδημα	30 δευτ. σανίδα	10 Lunges	30 δευτ. Τρέξιμο επί τόπου	Πηδώ δεξιά – αριστερά 20 φορές
30 κλωτσίες ψαλίδι	10 πλάγια Lunges	10 Jumping Jacks	10 Squats	20 πηδηματάκια	5 κάμψεις	10 Burpees
20 γόνατα ψηλά	15 κοιλιακούς	10 ραχιαίοι	10 Squat με πήδημα	30 δευτ. σανίδα	30 δευτ. Τρέξιμο επί τόπου	Πηδώ δεξιά – αριστερά 20 φορές

ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΚΟΡ 4

