

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΑΠΟΥΛΑ



ΥΛΙΚΑ: Μια ολόκληρη τράπουλα

ΣΤΟΧΟΣ: Να μαζέψεις όσο πιο πολλά χαρτιά μπορείς στον χρόνο που σου δίνεται.

ΚΑΝΟΝΕΣ:

- Παίζεται από ένα ή περισσότερα άτομα.
- Παίρνεις ένα χαρτί κάθε φορά από την τράπουλα.
- Ο πρώτος που παίρνει χαρτί εκτελεί την άσκηση στον αριθμό επαναλήψεων που δείχνει το χαρτί π.χ 6 κούπα= 6 κάμψεις
- Ο επόμενος παίκτης τραβά χαρτί και εκτελεί αμέσως την άσκηση, μόλις τελειώσει ο πρώτος.
- Δεν μπορείς να πάρεις άλλο χαρτί αν δεν ολοκληρώσεις την άσκηση.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να τελειώσουν τα χαρτιά ή ο χρόνος που ορίσατε (5-10 λεπτά)
- Αυτός που έχει τα περισσότερα χαρτιά κερδίζει.



(Μπαστούνι) ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ / SQUATS



(Κούπα) ΚΑΜΨΕΙΣ/ PUSH-UPS



(Σπαθί) JUMPING JACKS



(Καρό) ΠΗΔΗΜΑ ΜΕ ΓΟΝΑΤΑ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ



ΣΠΙΤΣΟΣ



(Τζόκερ) ΚΛΕΨΕ 3 ΚΑΡΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ
Η ΚΑΝΕ ΣΑΝΙΔΑ ΓΙΑ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ

