

# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ UNO



**ΥΛΙΚΑ:** Μια ολόκληρη τράπουλα UNO

**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 που αντιστοιχεί στο χρώμα και στον αριθμό επαναλήψεων που δείχνει το χαρτί π.χ 5 κόκκινο = 5 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.



ΚΑΜΨΕΙΣ



ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ



ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

(15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)



ΣΑΝΙΔΑ

(30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ)



ΡΑΧΙΑΙΟΙ

(15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)



JUMPING JACKS



ΠΗΔΗΜΑΤΑ ΜΕ  
ΓΟΝΑΤΑ ΨΗΛΑ



ΚΛΕΨΕ 2 Η 4  
ΧΑΡΤΙΑ ΑΠΟ  
ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ  
ΣΟΥ. (Αν είσαι  
μόνος τρέξε για  
20 ή 40  
δευτερόλεπτα  
επί τόπου)



**FITNESS**