

VESELÉ VELIKONOCE



Mlejn

Udělej prkno (plank)
a napočítej do 60.

Počítej do 30 a snaž se
při tom udělat placku

10x vyskoč jak
nejvýš dokážeš

Udělej (pokus se) provaz
na levou nohu a počítej
u toho do 30

Udělej
10 sedlehů

Udělej
5 píd'alek

Udělej 8 kliků

TATO KARTIČKA JE VELIKONOČNÍ DÁREK PRO
RODIČE. MOHOU MÍT JEDNO PŘÁNÍ
A TY JIM HO MUSÍŠ SPLNIT.

Udělej 10 angličáků
(výskok, dřep, klik, dřep,
výskok, ...)

Vyskoč 10x
jako žába

Vyskoč 20x na pravé noze
a 20x na levé noze

Udělej svíčku a
počítej u toho do 60

Udělej (pokus se)
provaz na pravou nohu
a počítej u toho do 30

Vymysli cvik
„velikonoční vajíčko“
a 10x ho zacvič

Udělej most a
počítej u toho do 30

Vyskoč 10x
jako veselý chroust

Udělej 5x za sebou cviky
kobra a pes (střecha)

Udělej pozici lod'ka
(spevňovačka na zádech)
a počítej u toho do 30

Za křeslem

Pod gaučem

Pod postelí

Pod květináčem

V knize

Za obrazem

V mrazáku

Na sušáku na prádlo

Na topení

Mezi hrncema

U zubních kartáčků

Pod dřezem

Na dveřích

Na okně

V lednici

Ve skříni

Pod hodinami

V troubě