

TesiTársas - JÁTÉKSZABÁLY

A játékot egyedül és többen is játszhatjátok.

Szükséges eszközök: dobókocka, bármilyen bábu.

A játék menete:

- A játék előtt öltözz át sportruházatba!
- Első a BEMELEGÍTÉS! Ha többen játszotok, mutassatok egymásnak 5-5 bemelegítő gimnasztikai gyakorlatot! Ha egyedül játszol, önállóan melegíts be!
- A legfiatalabb játékos kezd!
- Dobj egyet a dobókockával, és lépj annyit, amennyit a kocka mutat. (Mindig csak egyet dobhatsz, akkor is ha hatost dobtál! Kivétel a különleges mező, lásd lent.)
- Olvasd el mi van az adott mezőre írva, és végezd el a feladatot!
- Egy mezőn egyszerre több bábu is tartózkodhat.
- A többi játékosnak meg kell várnia, amíg a soron lévő játékos elvégzi a feladatot.
- A nyertes az lesz, aki hamarabb eléri a CÉLT.

Különleges mezők:



→ Lépj előre egyet!



→ Menj el pókjárásban a bejárati ajtóig és vissza!



→ Dobj még egyet!



→ Csinálj 5 db karhajlítás-nyújtást fekvőtámaszban!

Segítség: Négyütemű fekvőtámasz: Kh.: alapállás,

1.ü.: ugrás guggolótámaszba,

2.ü.: ugrás hátra fekvőtámaszba,

3.ü.: ugrás vissza guggolótámaszba,

4.ü.: ugrás terpeszállásba, taps a fej fölött.

Jó szórakozást! 😊



RAJT

Gyorsíts!
Lépj előre!

Csinálj 5
guggolásból
felugrást!



Csinálj 10
törzsemelést!



Lépj előre
kettőt!

Csináljon
mindenki 5
felülést!



Csinálj 10
felülést!



Csinálj 10
terpesz-zár
szökdelést!

Egy körből
kimaradsz!



Lépj az erő
mezőre!

Igyál egy
kis vizet!

Csinálj 5
négyütemű
fekvőtámaszt!

Lépj vissza
kettőt!



Igyál egy
kis vizet!



Csinálj 10
felülést!

Csinálj 5
négyütemű
fekvőtámaszt!



Közel a cél!
Szökdelj páros
lábon 10-szer!



Igyál egy
kis vizet!



Egy körből
kimaradsz!



Csinálj 10
terpesz-zár
szökdelést!



Csináljon
mindenki 5
felülést!



Egy körből
kimaradsz!

CÉL

Csinálj 10
guggolásból
felugrást!



Erősödj még!
Lépj vissza!

