

Košarkar ne jezi se

Spodaj je igralna plošča, ki jo lahko natisneš. Če nimaš tiskalnika jo lahko tudi prerišeš ali uporabiš kakšno drugo.

Potrebuješ:

- igralno ploščo,
- kocko,
- figurice, vsak igralec potrebuje eno.

Če igraš sam:

Začneš na startu. Vržeš kocko in se pomakneš naprej za toliko polj kot kaže kocka in narediš določeno vajo. Narediš vsaj 3 kroge.

Če vas igra več:

Začnete na startu. Najprej mečete kocko, da določite vrstni red igranja (npr. kdor vrže največ začne prvi).

Vržete kocko v določenem vrstnem redu in opravite vajo.

Če pride drug igralec na tvoje polje te »zbije« in se vrneš na start.

Zmagovalec je tisti, ki prvi naredi 3 kroge.

START



→

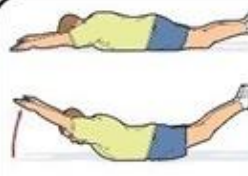
Skipping na mestu - 30s



10 ponovitev



Dvig na prste - 10x



15 ponovitev



10 poskokov



10x izmenično



Raztezanje - drži 10s




3x leva, 3x desna



Pojdi 3 polja nazaj



10x izmenično



20 majhnih krogov



10x izmenično

Košarkar, ne jezi se



5 ponovitev



7 vojaških vaj



10x leva, 10x desna



Poljubna vaja



3x levo, 3x desno



5x leva, 5x desna