



Zestaw z biegaczem, czyli dla lubiących ruch

Pobiegnij 10 razy do kuchni, tam i z powrotem.

Przejdź po rozłożonej skakance jak po linii – najpierw przodem, potem tyłem.

Obiegnij stół sześć razy.

Z miejsca, gdzie odkryłeś tę kartkę, zrób krok do przodu, obróć się w bok i skocz jak żabka dwa razy. Następnie zrób jaskółkę.

Bieganie w kółko to twoja specjalność. Postaw szklaną butelkę na podłodze i zatykając palcem jej otwór, zrób sześć okrążeń wokół niej. Następnie pobiegnij do drzwi wyjściowych z pokoju, otwórz je, wyjdź, tupnij trzy razy nogą i wróć.

Pobiegnij do pokoju, w którym jest osoba dorosła. Klepnij ją w ramię i spytaj: „Czy lubisz pająki?”. Jeśli otrzymasz odpowiedź twierdzącą, to nic nie robisz, jeśli przeczącą, to wracasz na miejsce i robisz 10 przysiadów.

Podejdź do okna i podskocz pięć razy na jednej i pięć razy na drugiej nodze.

Pobiegnij do pokoju obok i zapalając światło, wykrzyknij: „Jestem superbohaterem!”.

Zgadnij, gdzie jest ukryty skarb. Możesz zadać chowającemu pięć pytań, ale tak, żeby mógł na nie odpowiedzieć tylko: „Tak” lub „Nie”.