

# RULETKA SPRAWNOŚCIOWA

**OPIS ĆWICZEŃ** (wytnij koło z kartonu i podziel na 16 pól, w które wpiszesz ćwiczenia)

**PULA 10 zł** (ćwiczenia statyczne):

- 1 - Deska wysoka (na pięściach)
- 2 - Odpoczynek samuraja
- 3 - Pozycja jeźdźca

**PULA 20 zł**

- 1 - Łapki – piąstki
- 2 - Brzuszki
- 3 - Przysiady

**PULA 50 zł**

- 1 - Schodki
- 2 - Kolana do łokci w podporze
- 3 - Pajac z przysiadem

**PULA 100 zł:**

- 1 - Pompki pływające
- 2 - Wyrzuty kolan w leżeniu (piramida 1)
- 3 - Klęknięcia skoczne (piramida 2)

**PULA 200 zł**

- 1 - Pompki klasyczne
- 2 - Kajaki pełne (kto nie potrafi – kajaczki: piramida 2)
- 3 - Power jump

**PULA 250 zł**

Aniołki (burpees) – 20 powtórzeń

**Legenda** (ilość powtórzeń):

- 1 – ćwiczenia na ręce (6 dzieci, 8 dorośli)
- 2 – ćwiczenia na brzuch (10 dzieci, 12 dorośli)
- 3 – ćwiczenia na nogi (16 dzieci i dorośli)