



MEMORY FIT

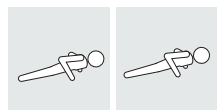
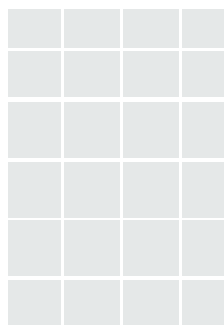
Liczba graczy: 1-4

Wiek graczy: 3-103

Zawartość: 24 karty

Przygotuj: zegarek ze stoperem

1. Wydrukuj dołączone karty. Potasuj i rozłóż tekstem do dołu (6 rzędów po 4 karty). Jeśli nie masz drukarki - przepisz zadania.
2. Każdy gracz odkrywa dwie karty:
 - a. jeśli **odkryjemy karty zawierające różne ćwiczenia** wykonujemy oba i zakrywamy karty, Zapamiętaj ich miejsce.
 - b. jeśli odkryjemy karty zawierające **to samo ćwiczenie** - wykonujemy je tylko raz i zabieramy karty.
3. Wygrywa ta osoba, która po zdjęciu wszystkich kart będzie miała ich najwięcej.



Uwaga!

- Gracze w wieku 3-7 lat wykonują każde wylosowane ćwiczenie tylko raz.
- Gracze w wieku 8-16 lat wykonują każde ćwiczenie mnożąc liczbę powtórzeń / czas x 2.
- Osoby w wieku pow. 16 lat każde ćwiczenie wykonują mnożąc liczbę powtórzeń / czas x 3.



5 x PRZYSIAD



5 x PRZYSIAD



3 x POMPKA



3 x POMPKA



3 x BRZUSZEK



3 x BRZUSZEK



4 x GRZBIET



4 x GRZBIET



5 x ZAKROK



5 x ZAKROK



5 x WYSOKOK



5 x WYSOKOK





15 sek. PLANK



15 sek. PLANK



**20 sek. BIEG
BOKSERSKI**



**20 sek. BIEG
BOKSERSKI**



20 sek. PAJAC



20 sek. PAJAC



15 sek. SKIP A



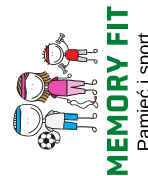
15 sek. SKIP A



**3 x PADNIJ/
POWSTAŃ**



**3 x PADNIJ/
POWSTAŃ**



**15 sek. BIEG
W PODPORZE**



**15 sek. BIEG
W PODPORZE**

