

1. Kreatywne karty

Przybory: karty do gry, lub na kartce narysowane symbole: karo, kier, pik, trefl wraz z cyframi. Każdy symbol ma przyporządkowane ćwiczenie.

pik: ćwiczenie cardio (np. bieg w miejscu)

trefl: ćwiczenie stabilizacyjne (np. pozycja deski/plank)

karo: ćwiczenie równoważne (np. stanie na jednej nodze)

kier: ćwiczenie mięśni brzucha (np. brzuszki)

Przebieg zabawy: zawodnik losuje kartę, do której jest przypisane ćwiczenia zgodnie z wylosowanym symbolem i liczbą jaka jest na karcie. Losowanie następuje na zmianę i wykonujemy ćwiczenia z 10 kart. Każdy zawodnik narzuca przeciwnikowi ćwiczenie do wykonania.

2. Kto pierwszy...

Przybory: 4 butelki, groch lub fasola/kamyki itp., 2 stoliki, pomarańcze piłki, jabłka, cytryny do wyboru, 2 miski.

Przebieg zabawy #1:

Do jednej butelki wsypać fasolę, draże, kamyki, groch lub tym podobne. Postawić drugą butelkę pustą jedna na drugiej i skleić je taśmą. Potrząsając butelkami przesypujemy zawartość pełnej butelki do pustej wykonując szybkie ruchy w poziomie, butelki trzymane są w obydwóch dłoniach. Kto pierwszy wygrywa.

Przebieg zabawy #2:

Stolik z miską, a w niej piłeczki, jabłka, pomarańcze (dowolne, wg uznania). Drugi stolik z pustą miską. Zadaniem jest przeniesienie przyborów z jednej miski do drugiej bez użycia rąk. Wykonujemy zadanie na czas, który określamy dla danej grupy wiekowej.

