

„JOC CĂRȚI RĂMÂN FIT” !

Necesar: set de cărți de joc poker (dacă numai singur joci, ajung numai cărțile de culoare roșie, s-au negru, adică jumătate din set). Un joc distractiv chiar și de familie.....

Se începe cu o încălzire bună!

La început se așează setul de cărți pe masă, trage fiecare o carte pe rând, se pune cu fața în sus cartea pe masă, cifra de pe carte indică numărul de flotări ce trebuie executate de către jucător.

***Jokerul :** 5 exerciții – din flotări – ghemuit-săritură cu extensie și revenire în ghemuit și bătaie din palmă...*



***Jumbo :** 10 flotări la perete cu o distanță de ½ metrii între picior – perete, palmele sprijinite de perete, urmat de 10 sărituri ca mingea cu picioarele apropiate pe vârfuri.*



Dama : 10 genoflexiuni cu mâinile întinse în față, urmată de 10 sărituri pe un picior la alegere.).



Popa : 10 exerciții pentru abdomeni , urmat de 20 secunde alergare cu genunchii sus pe loc .



Asul: Culcat dorsal sprijinit pe antebraț 20 secunde, urmat de alergare cu călcâiul sub așezut pe loc-20 secunde!

