

BERNÁDY-GYM - Kártyázzunk!

Szükséges eszközök: egy pakli francia kártya (ha csak egyedül játszol, elég csak a piros, vagy fekete kártyák, azaz a pakli fele). Akár családi tésis társasnak is használható.....

Először jól melegíts be!

Majd felváltva húzzatok, és rakjatok le felfordítva az asztalra középre egy-egy kártyalapot. A számok azt jelentik, hogy hány fekvőtámaszt kell megcsinálnia annak, aki ezt a lapot felfordította.

A Joker jelentése: 5 db 6 ütemű fekvőtámaszt kell csinálnod (állóhelyzet- fekvőtámasz- felugrás állásba), amit olyan elemmel fejezel be, amilyenel szeretnéd.



A Jumbo jelentése: 10 db karhajlítás-nyújtást kell csinálnod a falnál állva, nekitámasztva a tenyeredet.



A Dáma jelentése: 10 db női fekvőtámaszt kell csinálnod (a térded is lent van a földön, és karhajlítás-nyújtást végzel).



A Király jelentése: 10 db négyütemű fekvőtámaszt kell csinálnod.



Az Ász jelentése: tartsd meg magad alkartámaszban (plank) ameddig csak bírod!



Jó kártyázást!