

GIBALNE KARTE

Komplet 52 kart in dva jokerja premešaj in jih postavi tako, da bodo narobe obrnjene. Vsak posameznik vleče svoje karte in izvaja tisto vajo, katera je predpisana za določeno karto. Prva tabela ti kaže, koliko ponovitev ali kolikšen kratnik (če je vaja za sekundo) moraš narediti za posamezen znak (simbol) karte, druga pa katero vajo. Zmagovalec je tisti, ki prvi opravi vse vaje iz druge tabele. Če porabite vse karte in še niste uspeli dobiti zmagovalca po prvi rundi, ponovno zmešaj karte in jih postavi tako, da bodo narobe obrnjene. Tako boste začeli z drugo rundo v kateri boste najbrž dobili zmagovalca. Veliko je odvisno od sreče!

ZNAK (SIMBOL):	ŠTEVILO PONOVIŦEV:	KRATNIK, ČE GRE ZA VAJO SEKUND:
SRCE ♥	5	1x
KARA ♦	10	2x
KRIŦ ♣	15	3x
PIK ♠	20	4x

KARTA:	VAJA
2	Moške ali ženske sklece
3	Trebušnjaki
4	Tek na mestu z visoko dvignjenimi koleni, 5 sek.
5	Počepi
6	Skoki po desni nogi
7	Skoki po levi nogi
8	»Ribice«, dvig rok in nog leže na trebuhu
9	Hoja po vseh štirih, 5 sek.
10	Sonožni poskoki naprej – nazaj
FANT	»Jumping jack«, poskok narazen – skupaj
KRALJICA	Dvig bokov leže na hrbtu
KRALJ	Deska (opora na komolcih in stopalih), 5 sek.
AS	Dvigi na prste
JOKER	Joker lahko nadomesti morebitno manjkajočo karto. Ne pozabiti narediti vaje za to manjkajočo karto.

