

JÁTÉKSZABÁLYOK

A játékot egyedül vagy többen is játszhatjátok.

Szükséges eszközök: 1 db dobókocka, műanyag figurák, bábuk.

A játék menete:

- A játék előtt öltözz át sportruházatba!
- Első a BEMELEGÍTÉS! Mielőtt elkezded a játékot, a jobb hatásfok és a húzódások, sérülések elkerülése érdekében, melegíts be alaposan föntről lefelé haladva! (Fej-, váll-, törzs-, csípőkörzések, hajlítások, fordítások, nyújtások.) Ha többen vesztek részt a játékban, melegítsetek be közösen!
- Lépjete a START mezőre! Mindenki dobjon egyet a dobókockával, aki a legnagyobbat dobta, ő kezdjen! Ha sikerült meghatározni a sorrendet, akkor az első játékos dob a kockával, majd a dobott értéket lépje le a táblán (és így tovább). Minden mezőn más dolgot láthattok (lásd lent.) A mezőn található feladatok elvégzése után vagytok jogosultak a következő körben dobni. A többi játékosnak meg kell várnia, amíg a soron lévő játékos elvégzi a feladatot. Amennyiben nem teljesítitek a feladatot, a következő körből kimaradtok a dobásból! (Mindig csak egyet dobhatsz, akkor is, ha hatost dobtál! Kivétel, ha a mezőn lévő utasítás más információt tartalmaz.)
- Egy mezőn egyszerre több bábu is tartózkodhat (nem ütheted ki a másikat).
- A nyertes az lesz, aki hamarabb eléri a CÉLT.

Jó szórakozást! ☺

JÁTÉKMEZŐK

Start



1. Terpesz – zár szökdelés 15x



2. Ha pókjárásban haladva megérinted a lábaddal a bejárati ajtó kilincset, majd rákjárásban visszatérsz a kiindulóhelyedre, akkor dobhatsz még egyet.



3. Guggolásból felugrás 10x



4. Rajtad kívül, minden játékos csináljon 5 db négyütemű – fekvőtámaszt!



5. Hegymászás (melső fekvőtámasz helyzetben váltott lábú térdlendítés) 30x



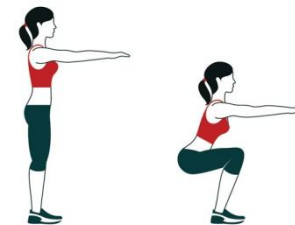
6. Hasprés 15x



7. Erről a mezőről csak akkor mehetsz tovább, ha mondasz négy olyan sportágot, amit labdával játszanak! (Ha nem tudsz, használd az Internetet!)



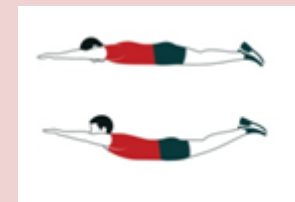
8. Guggolás 10x



9. Térdlendítéssel futás 30x



10. Superman (hasonfekvésben kar- és lábemelés) 15x



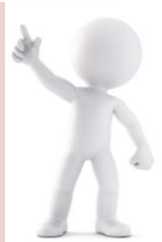
11. Egy körből kimaradsz!



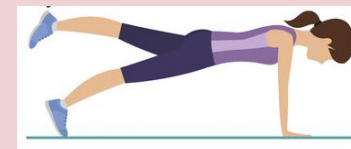
12. Mellső fekvőtámasz helyzetben karhajlítás – nyújtás (fekvőtámasz) 10x



13. Választhatsz a játéktársaid közül valakit, aki megcsinálja helyetted a következő mezőn található feladatot!



14. Mellső fekvőtámasz helyzetben nyújtott lábemelés hátra (váltva) 10x



15. Dobj még egyszer



16. Lépj előre 3 mezőt!



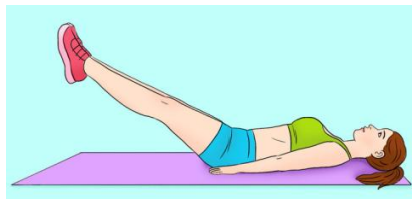
17. Hegymászás (mellső fekvőtámasz helyzetben váltott lábú térdlendítés) 30x



18. Ha fókajárásban haladva megérinted a keziddel a bejárati ajtó kilincset, majd ugyanígy visszatérsz a kiindulóhelyedre, akkor dobhatsz még egyet.



19. Hanyattfekvésben lábemelés (páros lábbal) 10x



20. A feladatot te határozhatod meg ezen a mezőn! A többi játékos társadnak pedig végre kell hajtania! (Aki nem végzi el a kiszabott feladatot, egy körből kimarad!)



21. Csípőemelés 10x



22. Térdelőtámaszban ellentétes kar- és lábemelés (váltva) 10x



23. Erről a mezőről csak akkor mehetsz tovább, ha beledobsz egy nagyobb edénybe vagy kukába 3 m-ről 2 pár zoknit! (Minden körben 3 próbálkozásod lehet)



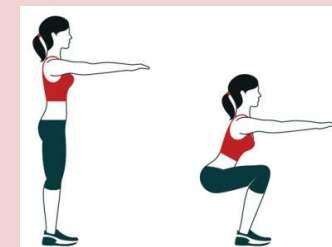
24. Mellső fekvőtámaszban karemelés (váltva) 10x



25. Menj vissza 4 lépést!



26. Guggolás 10x



27. Egy körből kimaradsz! Amíg nem te következel, állj egy lábon!



28. Superman (hasonfekvésben kar- és lábemelés) 15x



29. Hasprés 15x



30. Erről a mezőről csak akkor mehetsz tovább, ha mondasz négy olyan sportágot, ami szerepel az olimpiai játékokon! (Ha nem tudsz, használd az Internetet!)



31. Sajnálom, egy kicsit ügyetlen voltál. ☹ Mivel leestél a létrán, vissza kell lépned a 9. mezőre!



Cél

