

Wytnij karty i wykonaj wszystkie ćwiczenia przy ulubionej piosence.



Zrób pajacyki. Spróbuj coraz szybciej!



Usiądź, wyprostuj jedną nogę i spróbuj dosięgnąć palców u stopy.



Zrób pompki, jak prawdziwy sportowiec!



Położ się na podłodze i zrób kilka brzuszków.

Wytnij karty i wykonaj wszystkie ćwiczenia przy ulubionej piosence.



Wykonaj skłony - spróbuj
dosięgnąć palców u stóp!



Stań w rozkroku. Raz jedną, raz
drugą ręką dotknij podłogi.



Podskakuj do góry! Za
każdym razem coraz wyżej!



Założ ręce za głowę i przeciągaj
się w prawo i w lewo.