

Kalėdinės kortelės su užduotimi

Iškarpyk korteles, trauk po vieną kortelę ir atlik užduotį.

Apsisuk aplink save kaip kalėdinis sausainis

- ❄️ Apsisukti 5 kartus aplink save į vieną ir į kitą pusę;
- ❄️ Galima visai grupei pasisukti ratu į vieną ir į kitą pusę po 5 kartus.



Pastovėk ant vienojs kojos kaip kalėdinė žvakutė

- ❄️ Pakelk vieną koją, pakelk rankas į viršų;
- ❄️ Bandyk išstovėti 10 sekundžių arba dar ilgiau.



Pasilenk šonu kaip kalėdinis saldainis

- ❄️ **Pakelk vieną ranką į viršų, pasilenk šonu ir užlaikyk 10 sekundžių;**
- ❄️ **Pakartok į kitą pusę. Atlik 10 pakartojimų.**



Pabėgiok vietoje kaip kalėdy senis

- ❄️ **Pabėgiok vietoje aukštai keliant kelius;**
- ❄️ **Pratimą atlik 30 sekundžių.**



Pašokinėk kaip kalėdinis zuikis

- ❄️ Pašokinėk nuo vienos sienos iki kitos, kaip zuikis;
- ❄️ Pratimą atlik 30 sekundžių.



Kalėdinė žvaigždė

- ❄️ Atsistok kaip žvaigždė – kojos plačiai, rankos pakeltos ir ištiestos per šonus;
- ❄️ Pasilenk žemyn ir dešine ranka pasiek grindis, ištiestos kojos lieka plačiai. Sugrįžk ir pakartok kita ranka;
- ❄️ Pratimą atlik 10 kartų.



Skrisk kaip kalėdinis angelas

❄️ Atsistok plačiai, ir kuo stipriau ir greičiau mok rankomis aukštyn žemyn, lyg skristum;

❄️ Pratimą atlik 30 sekundžių.

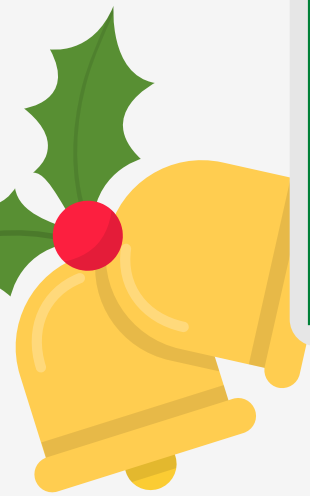


Padaryk kaip elnias Ralfas

❄️ Atsistok keturiomis kaip Ralfas

❄️ Ropok nuo vienos sienos iki kitos

❄️ Pratimą atlik 30 sekundžių.



Pasiek kalėdinę eglutę

❄️ Pašok taip aukštai, lyg norėtum pasiekti eglutės viršų;

❄️ Pratimą atlik 10 kartų.



Būk lankstus kaip tigras

❄️ Atsistok tiesiai, pakelk rankas į viršų lyg norėtum pasiekti lubas, pasilenk į priekį ir su pirštais pasiek grindis;

❄️ Kojas išlaikyk tiesias;

❄️ Pratimą atlik 10 kartų.

