

ŽAIDIMAS „KAULIUKAS“

Žaidimo tikslas – išmesti kuo didesnį kauliuko skaičių ir atlikti užduotis.

Žaidimui reikės:

Žaidimo kauliuko (jei neturite, galite naudoti virtualų žaidimų kauliuką, kurį galite rasti į paiešką internete įvedę „Online game dice“. Taip pat kauliuką galite pasigaminti patys, instrukcija pateikta apačioje.

Žaidimo taisyklės:

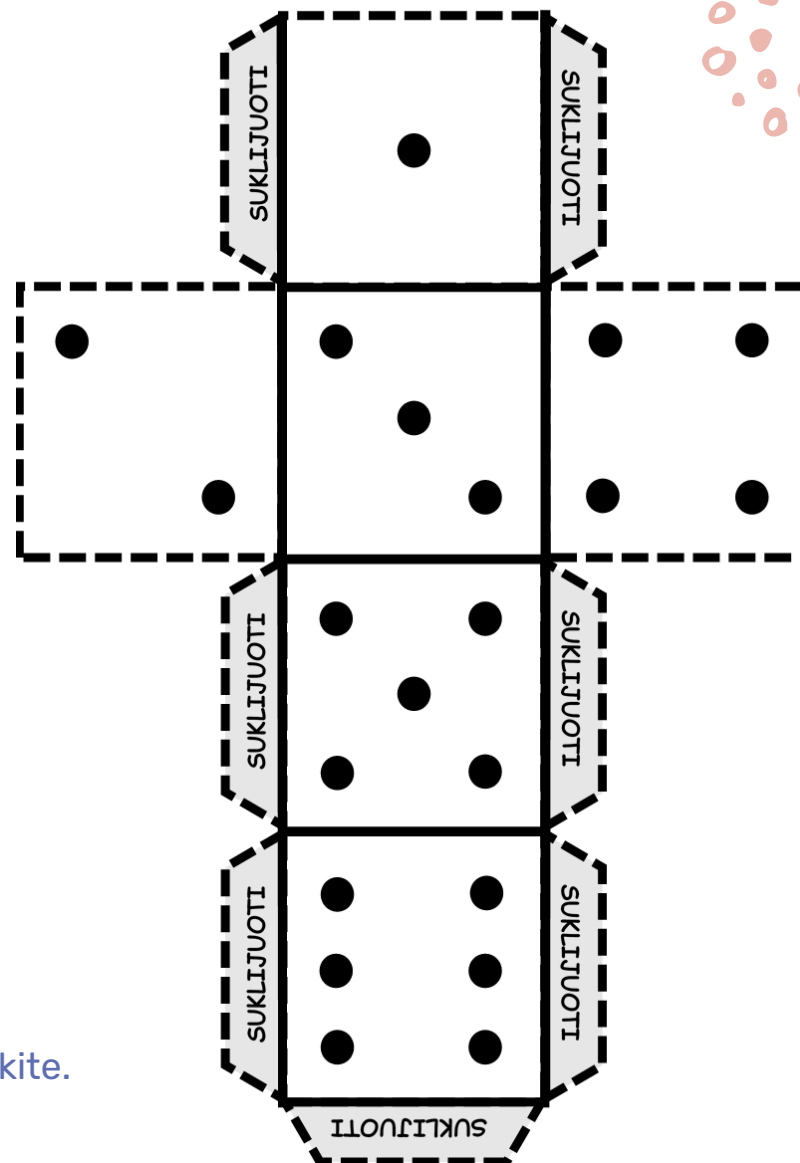
Žaidime dalyvauja 2 ir daugiau asmenų. Apačioje prie kauliuko skaičiaus yra surašyti pratimai. Koks skaičius iškrenta – tokį pratimą reikia atlikti. Žaidimas žaidžiamas tris ratus, per kiekvieną ratą žaidimo dalyviai kauliuką meta vieną kartą. Iš viso žaidėjai turi pereiti 3 ratus – atlikti 3 pratimus. Laimi tas žaidėjas, kuris išmeta didžiausią skaičių sumą per 3 ratus. Jam reikia atlikti laimėtojo užduotį – pakartoti paskutinius kitų žaidėjų atliktus pratimus.

Įspėjimas

Pasirinkite saugią erdvę žaidimui. Pratimai yra bendrojo pobūdžio, ir atsiradus šiems simptomams: galvos svaigimui, pykinimui, aptemimui akyse, skausmui, nutraukite pratimus, o pajutę nuovargį – pailsėkite.

Kaip pasigaminti?

1. Išsikirpkite kauliuko trafaretą.
2. Sulenkite visus kauliuko dalis. Pažymėtas vietas suklijuokite.



ŽAISK IR BŪK AKTYVUS!

ŽAIDIMAS „KAULIUKAS“

1 ratas

10 x
Pasistiebimai ant
pirštų galiukų



2 ratas

10 x
Pasistiebimai
ant kulnų



3 ratas

10 x
Stovėjimas
kregždute



10 x
Šuoliukai dešine
koja



10 x
Šuoliukai kaire
koja



10 x
Šuoliukai su
įtūpstu



10 x
Šuoliukai kaip
žvaigždė



10 x
Šuoliukai lyg
per virvutę



10 x
Šuoliukai pasiekiant
kojomis sėdmenis



10 sek.
Greitas
lipimas į kalną



10 sek.
Šuoliukai į
viršų



10 sek.
Lenta remiantis
delnais



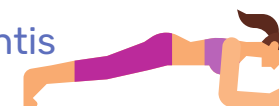
10 sek.
Stovėjimas ant
vienos kojos



10 sek.
Bėgimas
vietoje



10 sek.
Lenta remiantis
dilbiais



10 x
Atsispaudimai



10 x
Atsilenkimai



10 x
Pritūpimai



ŽAISK IR BŪK AKTYVUS!