












start	2 przysiady	3 podskoki obunóż	4 skłony	2 pompki	5 pajacyków	4 brzuszki
						cofnij się o 4 pola
Przeskocz 5 razy nad poduszką	Przejdź do drzwi z książką na głowie	Rowerek przez 20 sekund	5 skłonów do kolan w siadzie prostym	3 podskoki na lewej nodze	10 wymachów ramion naprzemian	Bieg w miejscu przez 15 sekund
Przesuń się o 3 pola w przód						
Przeturlaj się do okna i z powrotem	8 przysiadów	10 podskoków obunóż	10 skłonów w siadzie prostym	5 pompek	10 pajacyków	10 brzusków
						Cofnij się o 5 pól
3 przysiady 3 pompki 3 brzuszki	Skacz jak żaba do łazienki i z powrotem	Złap się jak najszybciej za prawe kolano, lewy łokieć, prawe ucho	Zrób mostek	Przeskocz nad poduszką 10 razy	5 podskoków na lewej nodze i 5 na prawej	Bieg w miejscu przez 30 sekund
meta	RODZINNA PLANSZOWA GRA RUCHOWA ☺					