



START

KONIEC

POWTÓRZ

KONIEC POWTARZANIA

Podnieś lewą rękę

Wykonaj tyle kroków w przód

Podnieś prawą rękę

Wykonaj tyle kroków w tył

Zegnij lewą rękę w łokciu

Wykonaj tyle kroków w lewo

Zegnij prawą rękę w łokciu

Wykonaj tyle kroków w prawo

Wyprostuj obie ręce

Opuść ręce

Podskocz tyle razy

Kucnij

Obróć się w prawo tyle razy

Wyprostuj się

Obróć się w lewo tyle razy

Podnieś prawą nogę

Maszeruj w miejscu tyle razy

Podnieś lewą nogę

Wykonaj przysiad

Kłaśnij tyle razy

Spójrz do góry

Mrugnij lewym okiem tyle razy

Spójrz w dół

Mrugnij prawym okiem tyle razy

Spójrz w lewo

Mrugnij oczyma tyle razy

Spójrz w prawo

Uśmiechnij się

Tupnij prawą nogą tyle razy

Powrót do pozycji wyjściowej

Tupnij lewą nogą tyle razy

Wróć na miejsce rozpoczęcia

Policz do

Złap się pod boki

Zrób pajacyka tyle razy

Ukłoń się



