

Dzień Pandy

- KARTY RUCHOWE -

GIRLANDA, DYPLOMY
i MEDAL

- za darmo -



1

BAMBUSOWE Rozciąganie

Stań wysoko
jak panda
sięgająca po bambus.



Wyciągnij ręce w górę
i przeciągnij się

10 sekund.



2

Pandzie Przysiady

**Zrób 10 spokojnych
przysiadów. Plecy proste, ruch
kontrolowany.**



3

TURLAJĄCA PANDA



Polóż się wygodnie



Turlamy się jak panda

Powtórz 5 razy w każdą stronę



♥ Poczuj...

- Rozluźnienie
- Spokój
- Lekkość
- Uśmiech



4

RUSZAJĄCE Kolanka



Maszeruj w miejscu wysoko unosząc kolana.
Ręce pracują naprzemiennie.
30 sekund ruchu!



5

GŁĘBOKI Wdech



Weź powolny wdech nosem.
Unieś ręce w górę.
Powoli wypuść powietrze ustami i opuść ręce.
Powtórz 5 razy.



6

PANDZIE KÓŁECZKA

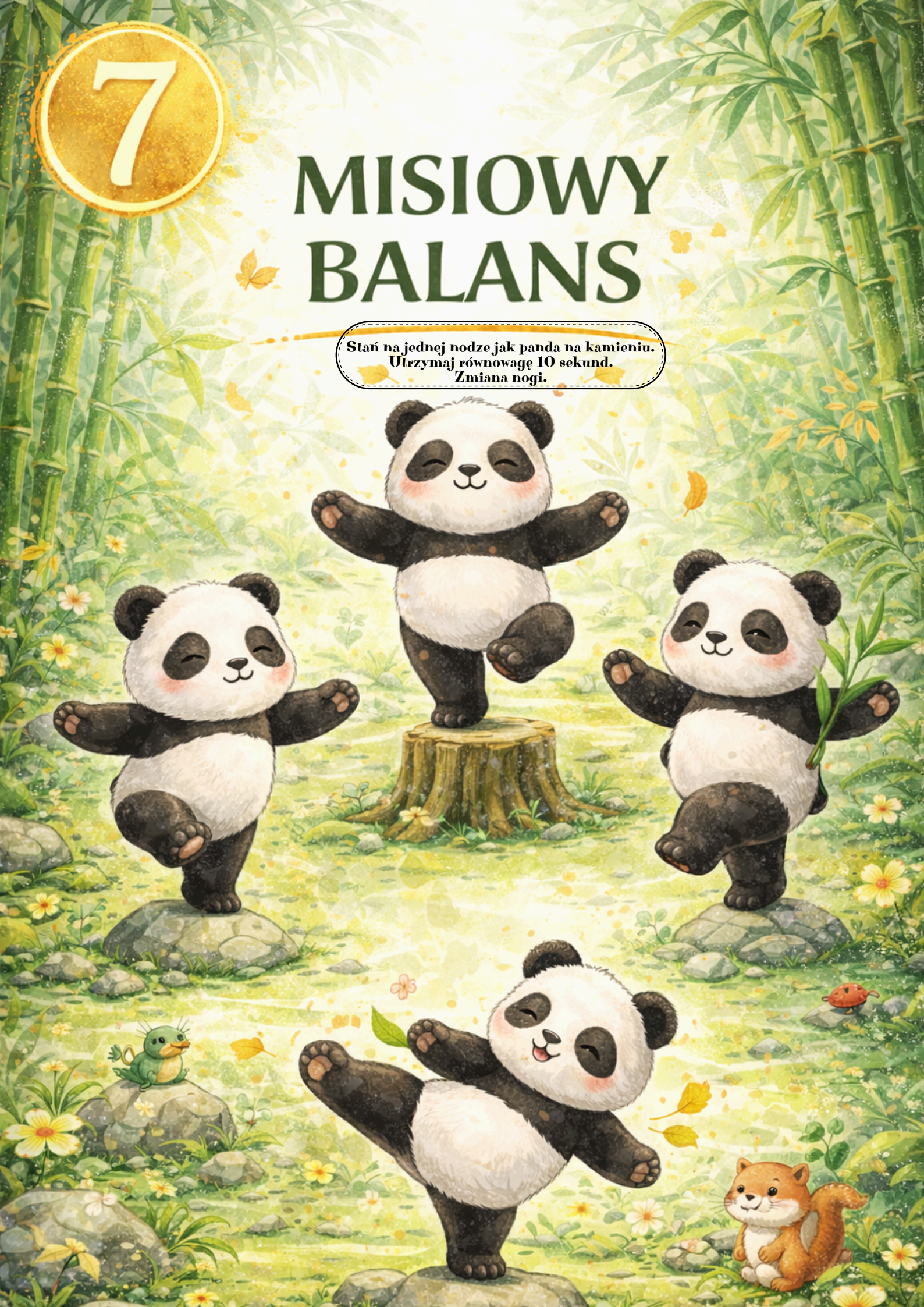
Kraż ramionami - 10 razy
w przód i 10 razy w tył.



7

MISIOWY BALANS

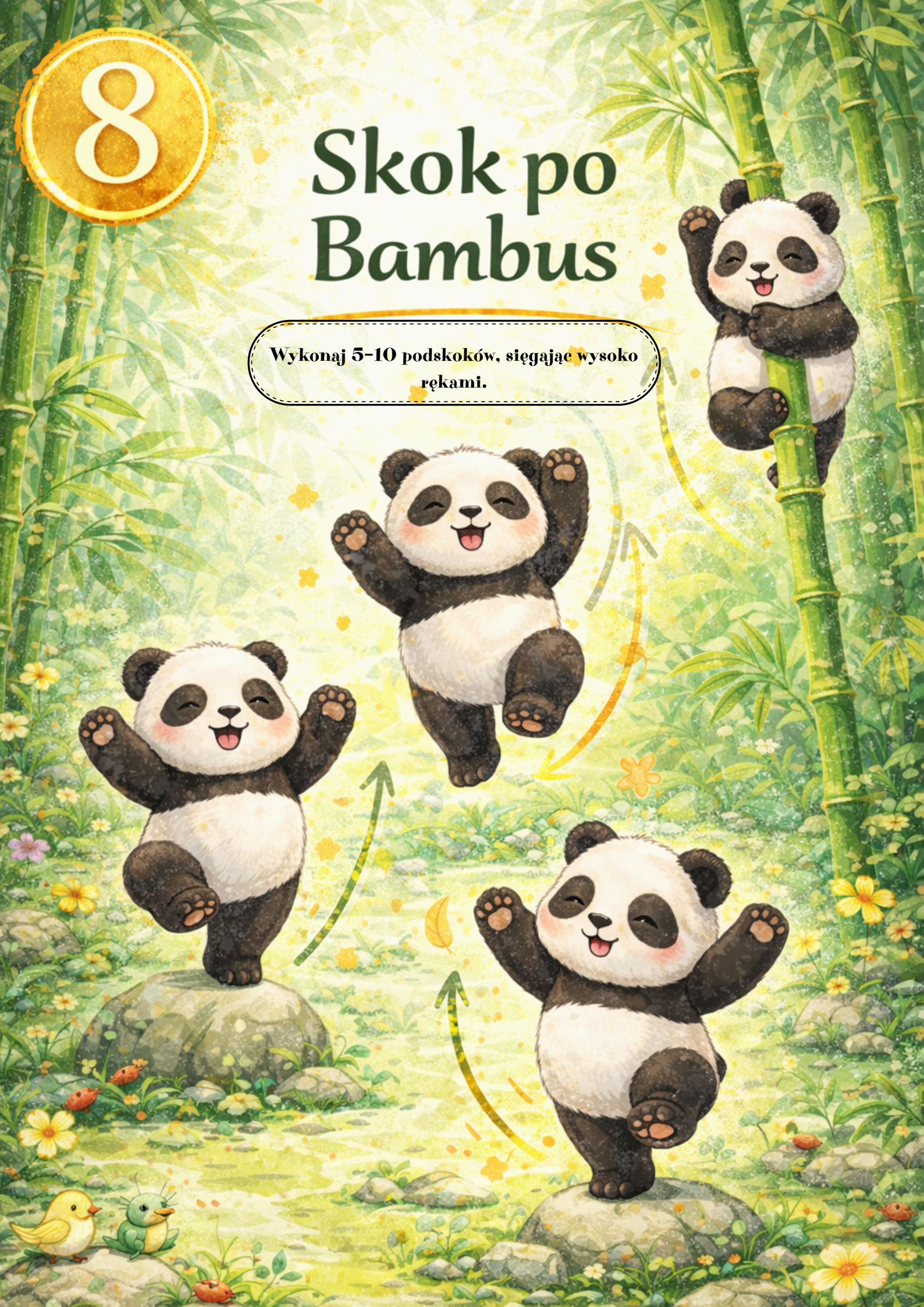
Stań na jednej nodze jak panda na kamieniu.
Utrzymaj równowagę 10 sekund.
Zmiana nogi.



8

Skok po Bambus

Wykonaj 5-10 podskoków, sięgając wysoko rękami.



9

PANDA NA FALI

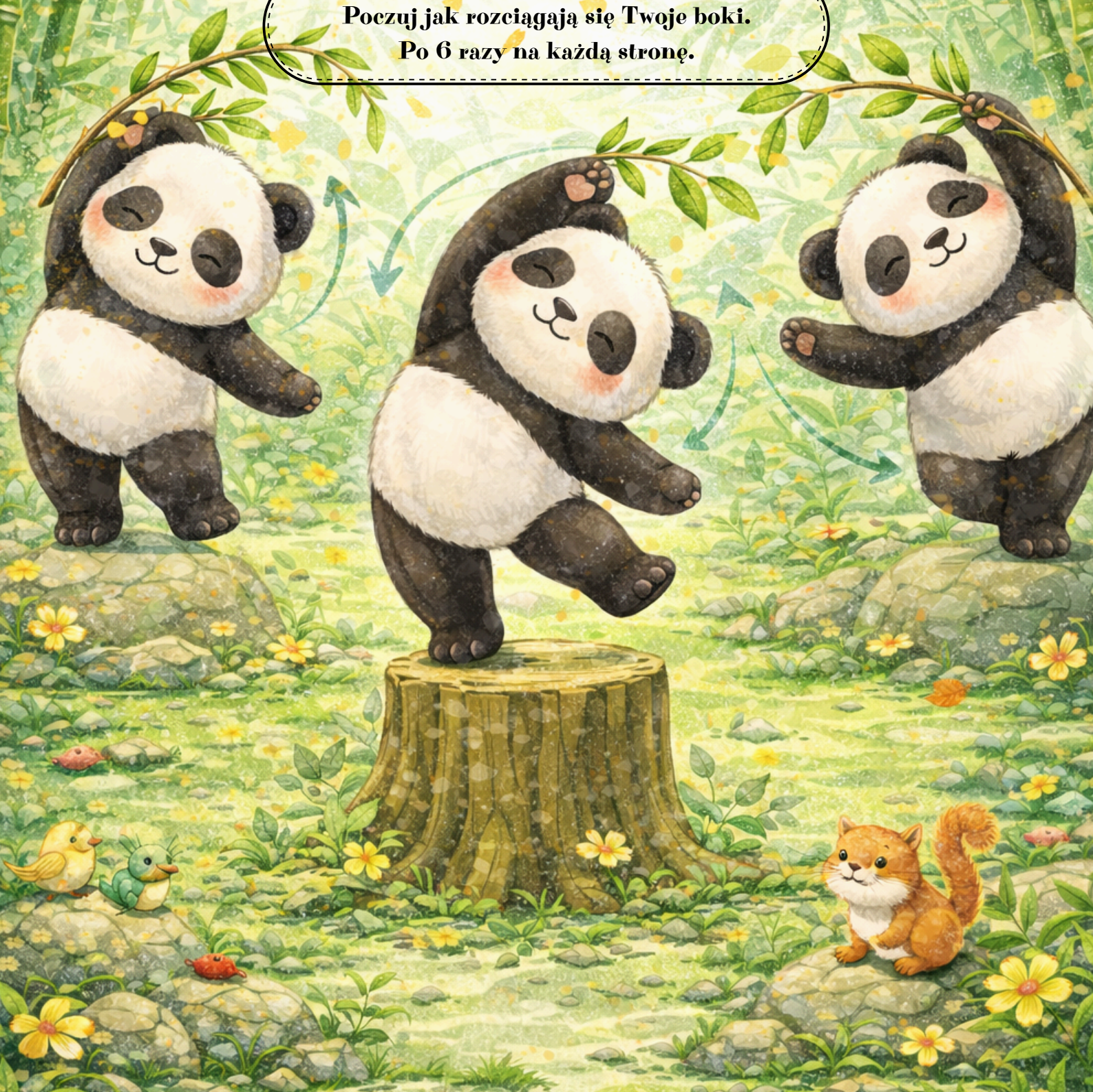
Kołysz się spokojnie na boki jak bambus na wietrze.



10

LEŚNE PRZECIĄGANIE

Sięgnij wysoko w prawo, potem w lewo.
Poczuj jak rozciągają się Twoje boki.
Po 6 razy na każdą stronę.



11

PANDA NA PALUSZKACH

Stań na paluszkach i
wyciągnij ręce wysoko.
Utrzymaj 5 sekund.



12

CISZA W BAMBUSIE

Stań nieruchomo i policz
do 10. Oddychaj
spokojnie.



13

PANDA SERCE

Unieś ręce nad głowę i ułóż z nich serce.
Uśmiechnij się i pomyśl o czymś miłym. 



14

PANDA GWIAZDA

Podskocz szeroko jak gwiazda - ręce i nogi
w bok.
Wykonaj 5-8 radosnych skoków!



15

BAMBUSOWA DRABINKA

**Unoszenie kolan naprzemiennie
przez 30 sekund.**



16

PANDZIE SKRĘTY

**Skrećaj tułów w prawo i w
lewo – po 10 razy.**



17

PANDZIA RAKIETA

Przysiad i wyskok w górę jak
rakieta. 5-8 powtórzeń.



18

SPOKOJNA PANDA

Usiądź wygodnie i weź 5 spokojnych
oddechów

Z



19

PANDZIA BURZA

**Bieg w miejscu przez 20-30
sekund. Szybko i energicznie.**



20

PANDA SUPERBOHATER

**Stań w pozie mocy. Poczuj, że
jesteś bohaterem.**



Dyplom

★ PRZYJACIELA PANDY ★

.....

.....



DYPLOM

PRZYJACIELA PANDY

.....

.....



DYPLOM PRZYJACIELA PANDY

GRATULUJEMY!





















