

1

PIESEK SIĘ PRZECIĄGA



Wyciągnij ręce wysoko,
potem dotknij
dłoniąmi podłogi.

2

BIEGAJ JAK SZCZENIAK



Biegnij w miejscu
przez **10** sekund.

3

SZUKAJ KOŚCI



Chodź po sali i udawaj,
że tropisz nosem ukrytą
kość.

4

MACHAJ OGONKIEM



Połóż ręce na biodrach
i poruszaj biodrami
na boki **10** razy.

5

APORT!



Udawaj, że biegniesz
po piłkę, podnosisz ją
i **wracasz.**

6

SKOCZ PRZEZ KAŁUŻĘ!



Wykonaj 5 dużych
podskoków do przodu!

7

SPACER Z PIESKIEM



Maszeruj wysoko
unosząc kolana
przez 20 sekund.

8

RADOSNE SZCZĘKANIE



Kłaśnij **5** razy
i powiedz: „Hau! Hau!”.

1

PISEK SIĘ PRZECIĄGA



Wyciągnij ręce wysoko,
potem dotknij
dłoni podłogi.



2

BIEGAJ JAK SZCZENIAK



Biegnij w miejscu
przez **10** sekund.



3

SZUKAJ KOŚCI



Chodź po sali i udawaj,
że tropisz nosem ukrytą
kość.



4

MACHAJ OGONKIEM



Położ ręce na biodrach
i poruszaj biodrami
na boki **10** razy.



5

APORT!



Udawaj, że biegiesz
po piłkę, podnosisz ją
i wracasz.



6

SKOCZ
PRZES KĄŁUŻE!



Wykonaj 5 dużych
podskoków do przodu!



7

SPACER Z PIESKIEM



Maszeruj wysoko
unosząc kolana
przez 20 sekund.



8

RADOSNE SZCZEKANIE



HAU!
HAU!

Kłaśnij 5 razy
i powiedz: „Hau! Hau!”.

