



START HAJIME!

1. ZRÓB 10
PAJACYKÓW

2. ZRÓB 10
MAŁPICH
WYSKOKÓW

3. ZOSTAŃ
W PODPORZE
PRZODEM 10
SEKUND

4. ZRÓB 10
PRZYSIADÓW

9. DODATKOWY
RZUT
KOSTKĄ!

8. ZAWIĄŻ
PRAWIDŁOWO
PAS, JAK SIĘ NIE
UDA, WRACASZ
NA START

7. SHIDO!
COFASZ SIĘ
O 3 POLA

6. 10 SEKUND
LEŻENIA W
DOWOLNEJ
POZYCJI

5. ZRÓB 10
WYRZUTÓW
NÓG W
PODPORZE
PRZODEM

10. ODPOCZNIJ
20 SEKUND...
W DESCE LUB
PODPORZE
PRZODEM

13. ZRÓB 10
POMPEK

14. STAŃ NA
GŁOWIE PRZEZ 5
SEKUND, JAK SIĘ
NIE UDA, COFASZ SIĘ
NA POLE NR 6

15. WAZA-ARI
IDZIESZ 3 POLA
DO PRODU!

16. TRACISZ
KOLEJKĘ, MASZ
CZAS ZROBIĆ 20
PRZYSIADÓW!

17. STOISZ NA
JEDNEJ NODZE
PRZEZ 2
KOLEJKI

11. ZRÓB 10
BRZUSZKÓW

12. HANSOKUMAKE
WRACASZ NA
START

24. STOISZ NA
JEDNEJ NODZE
PRZEZ 2
KOLEJKI

23. ZRÓB 10
POMPEK

22. ZRÓB
10
PAJACYKÓW

21. RZUĆ
KOSTKĄ
I COFNIJ SIĘ
O DANĄ LICZBĘ
PÓL

20. ZRÓB 10
PRZYSIADÓW

19. MASZ
"WOLNY LOS",
IDZIESZ NA
POLE 22

18. GRACZ PO
TWOJEJ LEWEJ
ROBI 10
PRZYSIADÓW

25. SHIDO!
WRACASZ NA
POLE NUMER
18

26. MASZ
DODATKOWY
RZUT
KOSTKĄ!

27. WYMIENŃ
NAZWY TRZECH
TRZYMAŃ. JAK
NIE ZNASZ - 15
PRZYSIADÓW

28. ZRÓB 10
MAŁPICH
WYSKOKÓW

29. WYMIENŃ
KOLORY PASÓW
W JUDO. NIE
ZNASZ? 10
POMPEK

55. META IPPON!

54. ZRÓB PO 10 POMPEK, PRZYSIADÓW, BRZUSZKÓW I MAŁPICH WYSKOKÓW

53. ZRÓB 30 PRZESKOKÓW OBUNÓŻ PRZEZ WYPROSTOWANE NOGI JEDNEGO Z GRACZY

52. ZRÓB 10 PAJACYKÓW

50. ZAWIĄŻ PRAWIDŁOWO PAS, JAK SIĘ NIE UDA ZRÓB 20 PRZYSIADÓW!

51. IDZIESZ NA TO SAMO POLE CO GRACZ PO TWOJEJ PRAWEJ STRONIE

46. IDZIESZ NA POLE 38

49. ZRÓB 10 POMPEK

43. JAK MA NA IMIĘ TWÓJ TRENER? JAK NIE WIESZ TO 20 POMPEK!

44. IDZIESZ 3 POLA DO PRZODU

45. PRZEZ 30 SEKUND CHODZISZ "TACZKĄ" PO MIESZKANIU

47. PRZEZ CAŁĄ KOLEJKĘ ROBISZ MOTYLKA

48. SHIDO ZA PASYWNOŚĆ. TRACISZ KOLEJKĘ

39. ZRÓB 10 BRZUSZKÓW

42. ZRÓB 10 PAJACYKÓW

41. ZRÓB PO 10 POMPEK, PRZYSIADÓW, BRZUSZKÓW I MAŁPICH WYSKOKÓW

40. KTO JEST TWÓRCĄ JUDO? JEŚLI NIE WIESZ, WRACASZ NA POLE NR 22

38. ZRÓB 10 MAŁPICH WYSKOKÓW

37. POKAŻ DOWOLNE TRZYMANIE JUDO, NIE UMIESZ? TRACISZ KOLEJKĘ

36. UTRZYMAJ SIĘ NA JEDNEJ NODZE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI PRZEZ 20 SEKUND. MASZ 3 PRÓBY, JAK SIĘ NIE UDA IDZIESZ NA POLE 28

30. ZRÓB 20 NAPRZEMIENNYCH WYRZUTÓW NÓG W PODPORZE PRZODEM

31. IDZIESZ NA TO SAMO POLE CO GRACZ PO TWOJEJ LEWEJ STRONIE

32. ZRÓB 10 POMPEK

33. NIE JESZ JUTRO PRZEZ CAŁY DZIEŃ SŁODYCZY!

34. ZRÓB 10 PRZYSIADÓW

35. MASZ DODATKOWY RZUT KOSTKĄ