Wytnij karty i wykonaj wszystkie ćwiczenia przy ulubionej piosence.

Wykonaj skłony - spróbuj dosięgnąć palców u stóp!

Stań w rozkroku. Raz jedną, raz drugą ręką dotknij podłogi.

Podskakuj do góry! Za każdym razem coraz wyżej!

Załóż ręce za głowę i przeciągaj się w prawo i w lewo.

Wytnij karty i wykonaj wszystkie ćwiczenia przy ulubionej piosence.

Świat Przedszkolanki

Zrób pajacyki. Spróbuj coraz szybciej!

Świat Przedszkolanki

Usiądź, wyprostuj jedną nogę i spróbuj dosięgnąć palców u stopy.

Świat Przedszkolanki

Zrób pompki, jak prawdziwy sportowiec!

Świat Przedszkolanki

Połóż się na podłodze i zrób kilka brzuszków.