



השם שלך

הרכיבו את השם שלכם בעזרת האותיות
ופעלו על פי ההוראות שליד כל אות

בהצלחה!

דרגת קושי - קל

ל - 5 סקוויטים	א - 10 קפיצות על רגל ימין
ה - 10 קפיצות עם רגליים צמודות	ב - 5 כפיפות בטן
נ - 5 כפיפת יד אחורית (עם כיסא)	ג - 10 סיבובי ידיים לפנים
ס - 10 כפיפות בטן באלכסון (5 כל צד)	ד - 10 עקבים לישבן
ע - 5 עליות פדרגה	ה - 5 שכיבות סמיכה
פ - 10 קפיצות על רגל ימין	ו - 10 קפיצות כוכב
א - 5 קפיצות צפרדע	ז - 15 הרפות ברכיים
ק - 10 לאנגים (5 כל רגל)	ח - 10 סיבובי ידיים לאחור
ר - 10 החלפות רגליים (בקפיצה)	ט - 10 לאנגים לאחור
ש - 20 צעדי רדיפה	י - 30 שניות פלאנק
ת - 45 שניות פלאנק	כ - 10 צעדים הליכת גירפה

סיימתם? נהדר!

עכשיו תוכלו להרכיב מילים נוספות – הכתובת שלי,
בית הספר שלי, שמות בני המשפחה ועוד...

צלמו את עצמכם משחקים ושלחו לנו

מחכים לסרטון!

אתם אלופים!! צאו לדרך!