


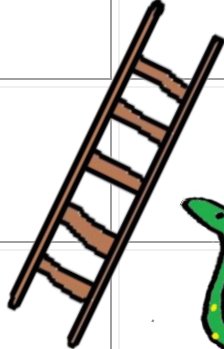
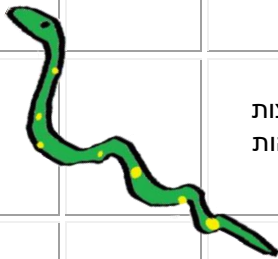

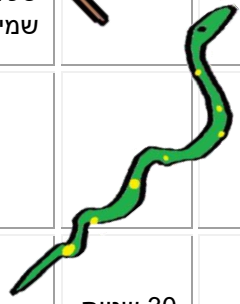
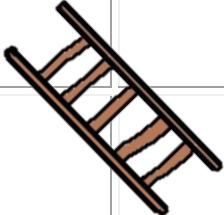


סולמות ונחשים – הוראות למטה

			10 סקוואטים		10 קפיצות גבוהות		5 סמוך קום (בארפי)	סיום
↑	10 קפיצות גבוהות			10 קפיצות על רגל ימין			10 כפיפות בטן	↑
	5 סמוך קום (בארפי)						10 קפיצות על רגל שמאל	10 סקוואטים
↑	30 שניות פלאנק		10 כפיפות בטן				10 קפיצות על רגל ימין	
			10 קפיצות על רגל שמאל	30 שניות פלאנק			10 קפיצות גבוהות	↑
↑	5 שכיבות שמיכה						10 כפיפות בטן	
			10 קפיצות גבוהות		10 קפיצות על רגל ימין	30 שניות פלאנק	<b>בהצלחה! אלי קריספין</b>	↑
↑			5 שכיבות שמיכה	30 שניות פלאנק			10 סקוואטים	↑
	10 קפיצות על רגל ימין		5 סמוך קום (בארפי)				10 כפיפות בטן	10 קפיצות גבוהות
↑		10 סקוואטים	30 שניות פלאנק				5 שכיבות שמיכה	התחלה!


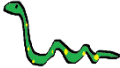
ראשית –

יש להדפיס את הדף.

יש צורך בקוביית משחק, במקרה ואין בבית אפשר להכין מנייר בעזרת אחד מהסרטונים באינטרנט (יש המון).

הוראות משחק סולמות ונחשים –

לכל אחד יש אביזר אותו מציבים במשבצת ההתחלה, כל אחד זורק בתורו קובייה (אם רוצים להקל משתמשים ב2 קוביות).

במקרה ונפל על תרגיל גופני עליו לבצעו, במקרה והגיע אל סולם  הוא מטפס אל עבר המשבצת אליה הסולם מגיע, במקרה והגיע אל נחש  הוא יורד אל המשבצת בה הנחש מסתיים (אם לא מיציתם אפשר הטוב מ3 😊)

הראשון שמגיע אל משבצת הסיום מנצח, בהצלחה! אליהו קריספין – מורה לחנ"ג.