

חצי דקה  
כפיפות  
בטן



5  
קפיצות  
צפרדע



8  
שכיבות  
שמיכה



10  
ניתורים  
עם 2 רגלים  
צמודות



By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

20  
שניות  
עמידת נר



הורדות  
ידיים עם  
המשתתף.ת.  
משמאלך



10  
סקוטים



20  
ריצה מהירה  
במקום



By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

30  
שניות  
פלאנק



20  
קפיצות בחבל  
אפשר לדמיין  
שמחזיקים  
חבל



5  
ג'מפינג  
ג'ק



10  
שניות  
בתנוחת בננה



By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

30  
שניות  
קפיצות מצד  
לצד עם  
רגליים  
צמודות



10  
פעמים:  
לרדת לפלאנק  
ולהתרומם  
לקפיצה



20  
שניות  
כשהגב צמוד  
לקיר  
והרגלים ב90  
מעלות



30  
שניות  
ריצה קלה



By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

By: Netta Topaz  
I Have A Feeling



ט.ט.ט.  
ט.ט.ט.

הסתובב 10  
פעמים  
סביב עצמך  
ורוץ 5 מטר  
קדימה



30  
שניות  
לעמוד  
על רגל  
אחת



לקפוץ על  
רגל ימין  
ולמצמץ בעין  
שמאל  
בו-זמנית



לטפוח  
על הראש  
ביד שמאל  
ולסובב  
את יד ימין  
על הבטן



By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

By: Neta Topaz  
I Have A Feeling



ל.א.י.ה.א  
ל.ל.ל

# משחקים ספורט

## חוקי המשחק :

מומלץ להתחיל כשכל אחד מבין לעצמו כלי משחק מפלסטלינה או כל חומר אחר לבחירתכם. המשתתף הצעיר ביותר מתחיל ראשון. יש לזרוק את הקובייה, להתקדם בהתאם למספר שיצא ולמלא אחר ההוראות של המשבצת עליה נחתת:

נחתת על זמן לספורט -  - הרם קלף ובצע את המשימה

נחתת על עצור - המתן תור 

נחתת על חץ קדימה - יש לך תור נוסף  

