

**START**





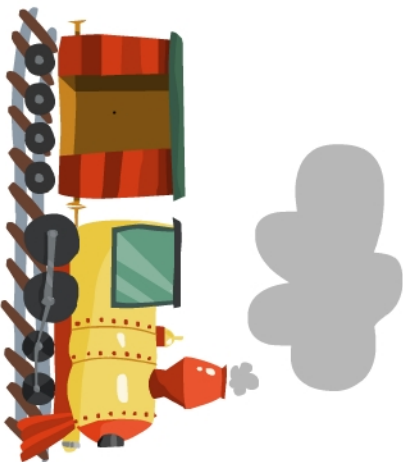


© printotek .pl



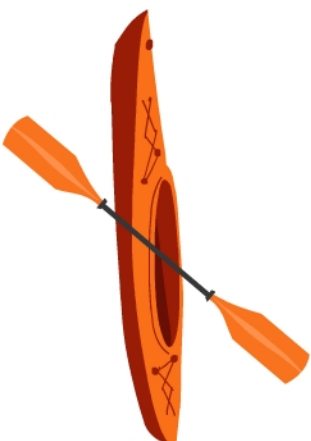
Skradaj się jak rabuś.

© printotek .pl



Rób rękami kółka wzdłuż boków  
jak koła lokomotywy.

© printotek .pl



Udawaj, że płyniesz kajakiem.

© printotek .pl



Wypnij pierś do przodu i uderzaj  
w nią piąstkami jak goryl.

© printotek .pl



Udawaj wiosłującego gondoliera.

© printotek .pl



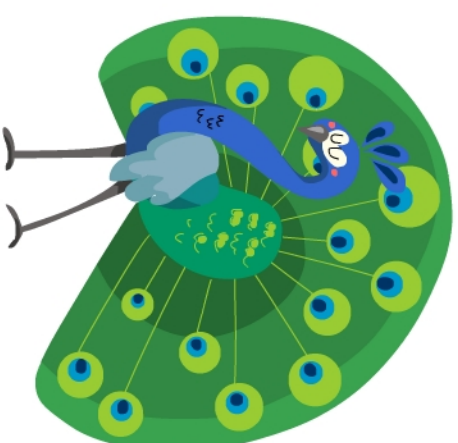
Stań na czworaka, unieś pupę i  
zamachaj jak szczeniak ogonkiem.

© printotek .pl



Stań na jednej nodze i wygnij  
się jak flaming.

© printotek .pl



Wypnij pierś do przodu i przejdź  
się jak dumny paw.



© printotek .pl



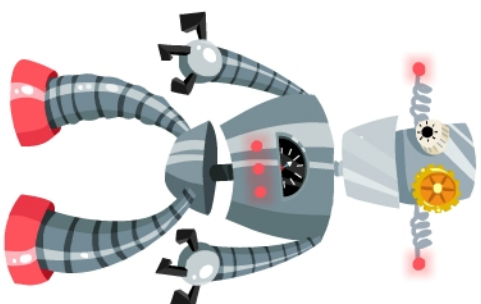
Udawaj, że grasz na gitarze.

© printotek .pl



Udawaj, że grasz w tenisa.

© printotek .pl



Udawaj ruchy robota.

© printotek .pl



Udawaj, że jedziesz slalom na nartach. Wyginaj się w biodrach, bez odrywania nóg od ziemi.

© printotek .pl



Kicaj jak króliczek.

© printotek .pl



Kucnij, a następnie wyskocz do góry jak zabawka z pudełka.

© printotek .pl



Wij się jak wąż.

© printotek .pl



Udawaj siłacza ponoszącego ciężary. Raz jedną, raz drugą ręką.

© printotek a.pl



Schyl się jak bocian w stawie!

© printotek a.pl



Zrób jaskółkę, stając na jednej nodze i rozkładając ręce na boki.

© printotek a.pl



Zrób podskok z przysiadu jak żabka.

© printotek a.pl



Zrób obrót wokół własnej osi jak baletnica.

© printotek a.pl



Zrób 1 raz pajacyka.

© printotek a.pl



X2

Zrób 2 razy pajacyka.

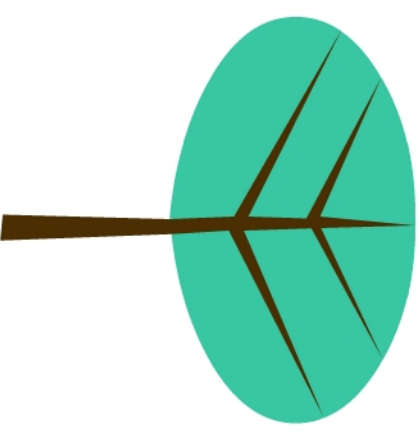
© printotek a.pl



X3

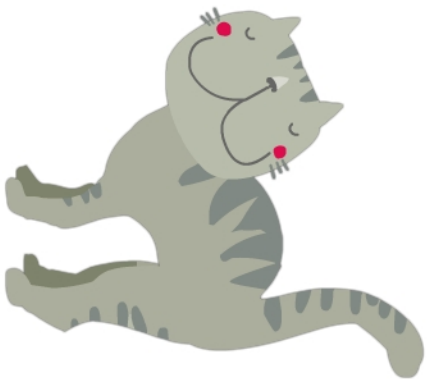
Zrób 3 razy pajacyka.

© printotek a.pl



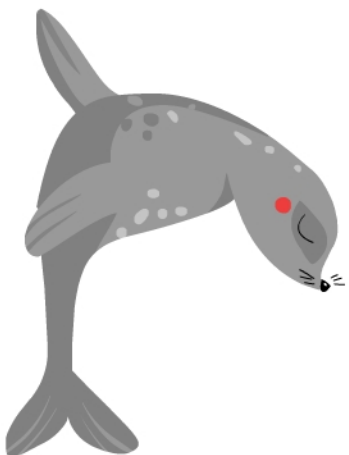
Stań jak drzewo. Stań prosto ze złączonymi nogami, ręce złączone nad głową.

© printotek .pl



Zrób koci grzbiet.

© printotek .pl



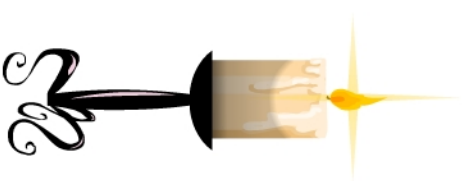
Położ się na brzuchu  
i unieś tułów jak foka.

© printotek .pl



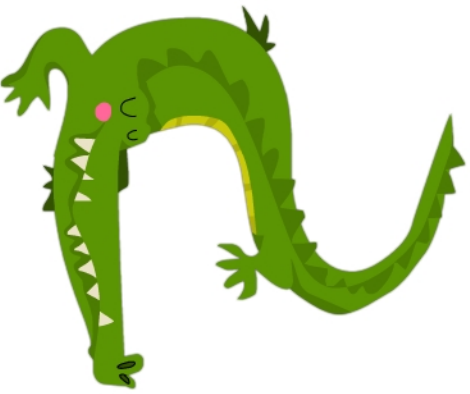
Położ się na plecach i zrób nogami  
rowerek w powietrzu.

© printotek .pl



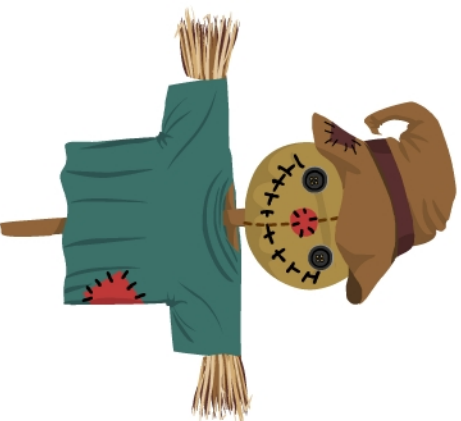
Zrób świecę. Położ się na plecach  
i unieś nogi jak najwyżej,  
podpierając boki rękami.

© printotek .pl



Położ się na brzuchu, klaszaj  
wyciągniętymi do przodu rękami  
jak krokodyl paszczą.

© printotek .pl



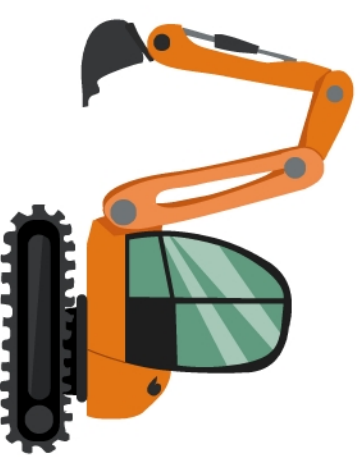
Stań na jednej nodze  
jak strach na wróble.

© printotek .pl



Ułoż dłonie jak szczytce kraba,  
unieś ręce i 10 razy uszczypnij  
w powietrzu.

© printotek .pl



Stan prosto, unieś złączone ręce  
nad głowę. Schyl się, tworząc z  
rąk łopatkę koparki.

