

## GIB-INGO!

|   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5  | 6  |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 1 | 20 Jumping Jacksov                        | Hoja v čepu (račja hoja)                      | Vaja po lastnem izboru                                | 15 ozkih sklec                              | 10 izpadnih korakov nazaj z rokami v bokih                               | Tek v opori ležno spredaj (mountain climber) |
| 2 | 10 širokih sklec                          | 10 izpadnih korakov v stran z rokami v bokih  | 10 poskokov s stegnjenimi nogami (skoki z gležnjev)   | 20 sekund položaja smukača (v počepu)       | Hoja v opori ležno spredaj vzvratno (hoja kot pes)                       | Vaja po lastnem izboru                       |
| 3 | Hoja v opori ležno spredaj (hoja kot pes) | 10 skokov s čepa                              | 10 vojaških poskokov                                  | Vaja po lastnem izboru                      | Dotiki ramena z nasprotno roko v opori ležno spredaj na stegnjenih rokah | Dvigi trupa v leži na trebuhu                |
| 4 | Hoja po prstih                            | Deska v opori ležno spredaj 20 sekund         | Hoja v opori ležno zadaj (hoja pajka)                 | 20 dvigov trupa s pokrčenimi nogami v zraku | Vaja po lastnem izboru   | 10 zamahov nasprotna roka nasprotna noga     |
| 5 | Vaja po lastnem izboru                    | 10 kroženj z stegnjenimi nogami v vsako stran | 10 izpadnih korakov naprej z rokami v bokih           | 10 skokov z dotikom kolen prsi              | 10 globokih počepov s topali v širini bokov                              | Poskoki bočno levo - desno                   |
| 6 | 10 zapiranj knjige                        | Vaja po lastnem izboru                        | 10 zasukov trupa z opore ležno spredaj (deska) na bok | Hoja po petah                               | Poskoki naprej - nazaj   | Deska v opori ležno zadaj 20 sekund          |

## Pravila igre

Bingo je popularna družabna igra, v filmih pa najpogosteje vidite, da jo igrajo upokojenci v domu starejših. Gib-ingo je različica igre Bingo in je namenjena vsem, ki se želijo med samo igro tudi malo razmigati in preznojiti.

### Potrebujete

- 2 kocki
- Igralna plošča (število odvisno od števila igralcev).

### Potek igre

Z igro začne najmlajši igralec. Igralec hkrati vrže obe kocki, številki na kocki, pa vam povedo katero vajo morate narediti, da lahko pokrijete polje. Cilj igre je kar se da hitro pokriti šest polj v vodoravni, navpični ali diagonalni liniji.

Primer: Če vržete 1,1 lahko pokrijete samo eno polje in sicer levo zgoraj. V primeru, da vržete 2,3 imate dve možnosti in sicer, lahko pokrijete ali tretje polje v drugi vrstici ali drugo polje v tretji vrstici.

Želimo vam obilo zabave ob igri GIB-INGO!