

Pravidla hry:

1. Každý hráč si vybere figurku a postaví ji na políčko START.
2. Hru zahajuje buď nejmladší hráč, nebo si hráči mohou hodit kostkou. Začíná ten, komu padlo nejvyšší číslo.
3. Hráč zahájí hru hozením kostky a postupem figurky. Ostatní hráči jej v domluveném pořadí následují.
4. Po herním poli postupujte ve směru šipek o tolik políček, kolik vám padlo na kostce.
5. Hráč musí vždy splnit daný úkol, který je na políčku, kam došel.
6. Jakmile splní úkol, hraje další hráč.
7. Vítězem se stává ten hráč, který jako první dorazí na políčko CÍL. Ostatní mohou pokračovat ve hře.

➔ Pro dospělé	➔ Pro dospělé	➔ Pro dospělé	STOJÍŠ 3 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	➔ Pro dospělé	➔ Pro dospělé	↓ Pro dospělé
15 výpadů vzad na každou nohu	15 dřepů	stůj 30s na jedné noze		10 kliků	1 min. plank	15 výpadů vpřed na každou nohu
➔ Pro děti	➔ Pro děti	➔ Pro děti	STOJÍŠ 3 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	➔ Pro děti	➔ Pro děti	↓ Pro děti
7 výpadů vzad na každou nohu	7 dřepů	stůj 20s na jedné noze		3 kliky	50s plank	7 výpadů vpřed na každou nohu
↑ Pro dospělé	➔ Pro dospělé	➔ Pro dospělé	STOJÍŠ 2 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	➔ Pro dospělé	↓ Pro dospělé	↓ Pro dospělé
skákej 30s na jedné a 30s na druhé noze	10 dřepů s výskokem	10 sklapovaček		12 angličáků	skákej 30s na jedné a 30s na druhé noze	10 dřepů s výskokem
↑ Pro děti	➔ Pro děti	➔ Pro děti	STOJÍŠ 2 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	➔ Pro děti	↓ Pro děti	↓ Pro děti
skákej 30s na jedné noze	5 dřepů s výskokem	5 sklapovaček		6 angličáků	skákej 30s na jedné noze	5 dřepů s výskokem
↑ Pro dospělé	➔ Pro dospělé	➔ Pro dospělé	STOJÍŠ 1 KOLO A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	↓ Pro dospělé	↓ Pro dospělé	↓ Pro dospělé
12 angličáků	15 výpadů vpřed na každou nohu	1 min. plank		15 výpadů vpřed na každou nohu	15 výpadů vpřed na každou nohu	10 sklapovaček
↑ Pro děti	➔ Pro děti	➔ Pro děti	STOJÍŠ 1 KOLO A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	↓ Pro děti	↓ Pro děti	↓ Pro děti
6 angličáků	7 výpadů vpřed na každou nohu	30s plank		7 výpadů vpřed na každou nohu	7 výpadů vpřed na každou nohu	5 sklapovaček
JDI O POLE ZPĚT A UDĚLEJ DANÝ ÚKOL	UDĚLEJ CVIK Z HERNÍHO PLÁNU, KTERÝ TI URČÍ HRÁČ PO PRAVÉ RUCE	VŠICHNI JDOU O 4 POLÍČKA ZPĚT A UDĚLAJÍ DANÝ ÚKOL	SPORTISIMO CÍL	VRAŤ SE NA START	VŠICHNI JDOU O 3 POLÍČKA ZPĚT A UDĚLAJÍ DANÝ ÚKOL	UDĚLEJ CVIK Z HERNÍHO PLÁNU, KTERÝ TI URČÍ HRÁČ PO PRAVÉ RUCE
↑ Pro dospělé	↑ Pro dospělé	↑ Pro dospělé	STOJÍŠ 1 KOLO A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	← Pro dospělé	← Pro dospělé	↓ Pro dospělé
10 sklapovaček	1 min. plank	10 kliků		stůj 30s na jedné noze	15 dřepů	12 angličáků
↑ Pro děti	↑ Pro děti	↑ Pro děti	STOJÍŠ 1 KOLO A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	← Pro děti	← Pro děti	↓ Pro děti
5 sklapovaček	30s plank	3 kliky		stůj 20s na jedné noze	7 dřepů	6 angličáků
↑ Pro dospělé	↑ Pro dospělé	← Pro dospělé	STOJÍŠ 2 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	← Pro dospělé	← Pro dospělé	← Pro dospělé
10 dřepů s výskokem	10 kliků	stůj 30s na jedné noze		15 dřepů	15 výpadů vzad na každou nohu	skákej 30s na jedné a 30s na druhé noze
↑ Pro děti	↑ Pro děti	← Pro děti	STOJÍŠ 2 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	← Pro děti	← Pro děti	← Pro děti
5 dřepů s výskokem	3 kliky	stůj 20s na jedné noze		7 dřepů	7 výpadů vzad na každou nohu	skákej 30s na jedné noze
↑ Pro dospělé	← Pro dospělé	← Pro dospělé	STOJÍŠ 3 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	← Pro dospělé	← Pro dospělé	START
15 výpadů vpřed na každou nohu	1 min. plank	10 kliků		stůj 30s na jedné noze	15 dřepů	
↑ Pro děti	← Pro děti	← Pro děti	STOJÍŠ 3 KOLA A NÁSLEDUJÍCÍ CVIK DĚLÁŠ 2X	← Pro děti	← Pro děti	START
7 výpadů vpřed na každou nohu	50s plank	3 kliky		stůj 20s na jedné noze	7 dřepů	