ΚΑΝΟΝΕΣ

Σταθμός 1: SURVIVOR

1) Στέκομαι στο σημείο εκκίνησης.



2) Περνώ πάνω από τις δοκιμασίες και φτάνω στο τέρμα.



3) Επιστρέφω στο σημείο εκκίνησης, τρέχοντας στα πλάγια των δοκιμασιών.

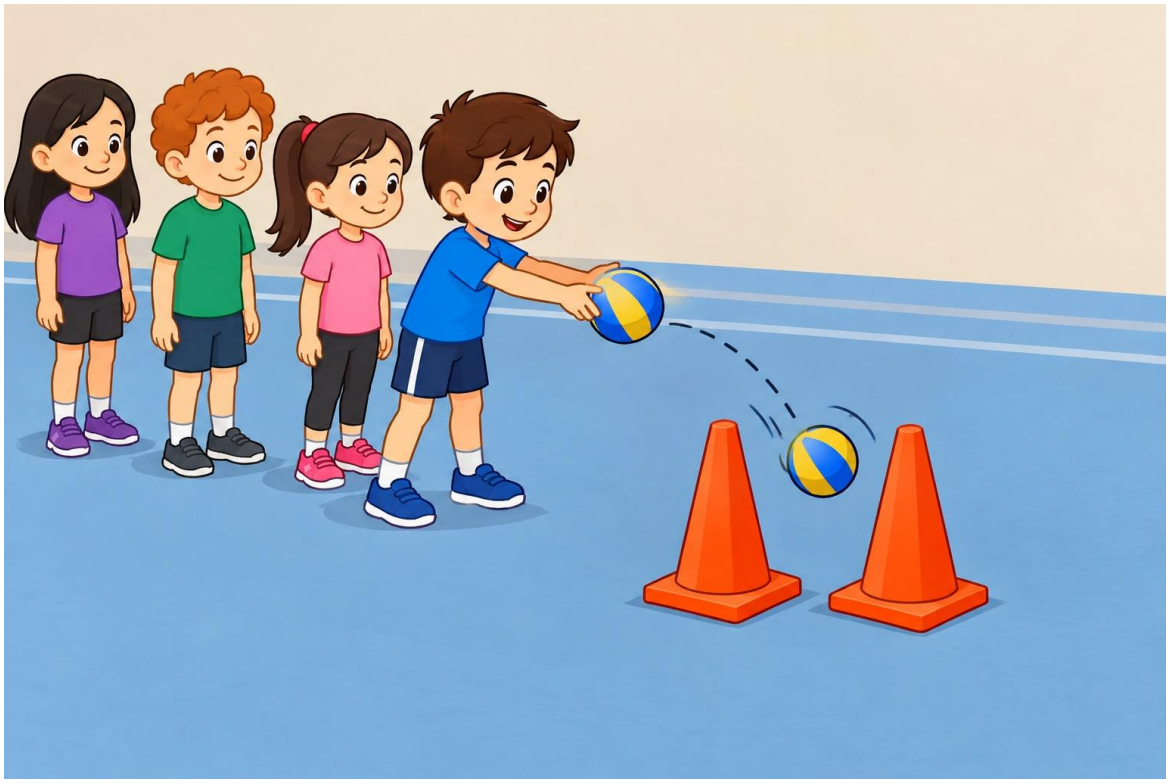
4) Μπαίνω στο τέλος της σειράς, αν θέλω να παίξω ξανά.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Σταθμός 2: Σουτ με τα χέρια

1) Στέκομαι σε σειρά, σε απόσταση 11 βήματα από το τέρμα.

2) Εκτελώ σουτ με τα χέρια προς τον τερματοφύλακα.



3) Μπαίνω στο τέλος της σειράς, αν θέλω να παίξω ξανά.

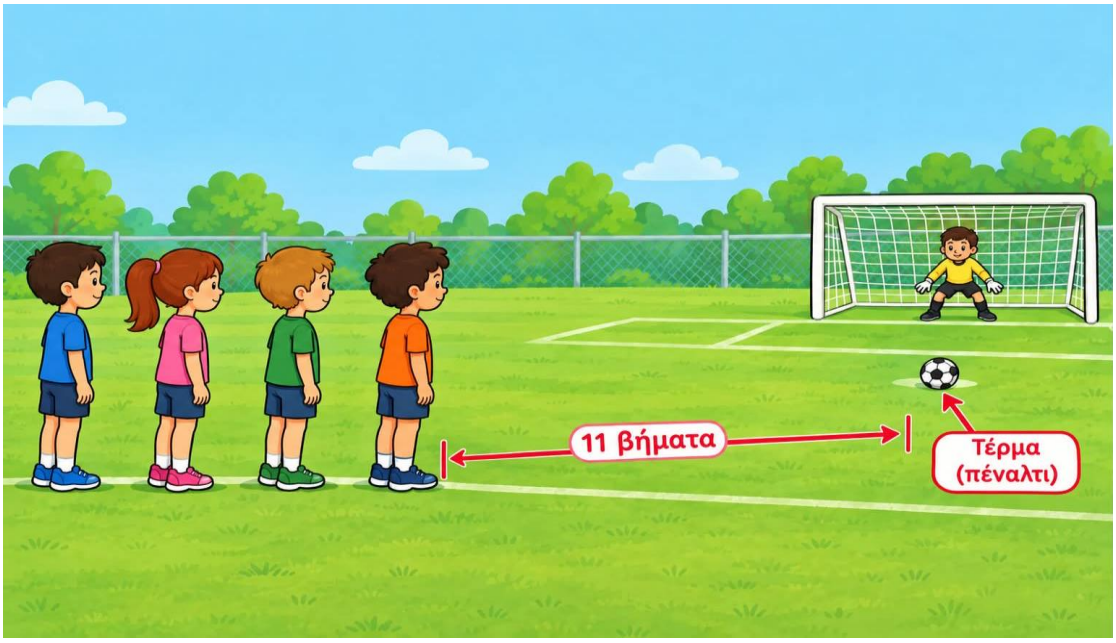
4) Αν σκοράρω, γίνομαι τερματοφύλακας.

5) Αν δεν μπει τέρμα, στα 5 σουτ αλλάζει ο τερματοφύλακας.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Σταθμός 3: ΣΟΥΤ

1) Στέκομαι σε σειρά, σε απόσταση 11 βήματα από το τέρμα.



2) Εκτελώ σουτ προς τον τερματοφύλακα.



3) Μπαίνω στο τέλος της σειράς, αν θέλω να παίξω ξανά.

4) Αν σκοράρω, γίνομαι τερματοφύλακας.

5) Αν δεν μπει τέρμα, στα 5 σουτ αλλάζει ο τερματοφύλακας.

ΚΑΝΟΝΕΣ

Σταθμός 4: ΣΤΕΦΑΝΙΑ

1) Κάνω χουλαχούπ μακριά από τα άλλα παιδιά.



2) Τέσσερα παιδιά κρατούμε από ένα στεφάνι σε σειρά και ένα παιδάκι περνά από μέσα.



3) Τοποθετώ στο χώμα τέσσερα στεφάνια σε σειρά και κάνω πηδήματα.



ΚΑΝΟΝΕΣ

Σταθμός 5: ΚΑΛΑΘΙ

1) Στέκομαι σε σειρά, κάνω ντρίπλα και εκτελώ βολή προς το καλάθι.





2) Μαζεύω την μπάλα και τη δίνω στο επόμενο παιδί στη σειρά.



* Τα δύο πρώτα παιδιά κρατούν τις μπάλες.

*Στη μια μπασκέτα παίζουν τα αγόρια και στην άλλη τα κορίτσια.

*Στο κουτί υπάρχουν 4 μπάλες. Οι δύο πορτοκαλί χρώματος δίνονται στα αγόρια και οι άλλες στα κορίτσια.