

# LA OCA GIMNASTA

1	8 saltos girando el aire (4 para cada lado)	20	En posición de cangrejo levanta piernas alternativamente 12 veces
2	Aguanta 15 segundos en equilibrio sobre 1 solo pie	21	Siéntate en el suelo y estira y recoge las piernas 10 veces en el aire
3	8 sentadillas sobre 1 pierna alternándolas	22	Voltereta o pino
4	50 pasos a toda velocidad en la habitación	23	Haz la plancha durante 20 segundos
5	15 saltos a la pata coja	24	8 flexiones de cangrejo
6	8 sentadillas	25	Anda en cuclillas 10 pasos
7	Zumba o baila como quieras durante 30 segundos	26	Haz 5 flexiones aplaudiendo entre ellas
8	<b>El jugador del turno anterior a ti te dirá lo que debes hacer</b>	27	Zumba o baila como quieras durante 30 segundos
9	8 flexiones	28	<b>Elige la prueba que quieras de las que ya se han hecho</b>
10	“Skipping” durante 15 segundos (rodillas arriba)	29	Mándale al que va perdiendo la prueba que quieras
11	10 abdominales normales	30	15 saltos a la pata coja
12	“Skipping” en el suelo (manos fijas – posición flexiones) 10 veces	31	<b>En este turno descansas</b>
13	Da 8 saltos de rana	32	5 flexiones poniéndote de pie y dando 1 salto
14	Reta a otro jugador. Si le ganas, vuelves a tirar	33	<b>Debes hacer los ejercicios de los demás hasta que te vuelva a tocar</b>
15	<b>Elige la prueba que quieras de las que ya se han hecho</b>	34	8 sentadillas sobre 1 pierna alternándolas
16	10 saltos abriendo los brazos y las piernas en el aire	35	Reta a otro jugador. Si pierdes retrocedes el número del dado
17	Aguanta 15 segundos tumbado con las piernas estiradas en el aire	36	8 flexiones
18	Mándale al que va ganando la prueba que quieras	37	El que va perdiendo elige lo que debes hacer
19	<b>Regresa al principio</b>	38	Aguanta 15 segundos tumbado con las piernas estiradas en el aire



