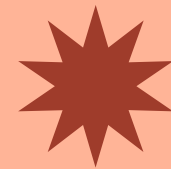
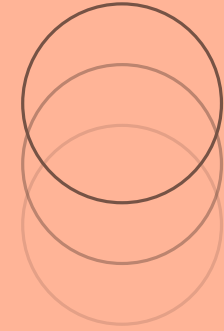
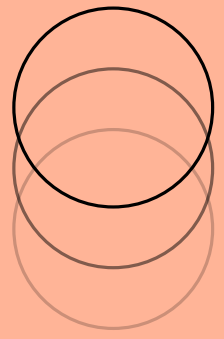


Чим замінити не вистачаючий спортивний інвентар?



Якщо немає скакалки?

Крок 1

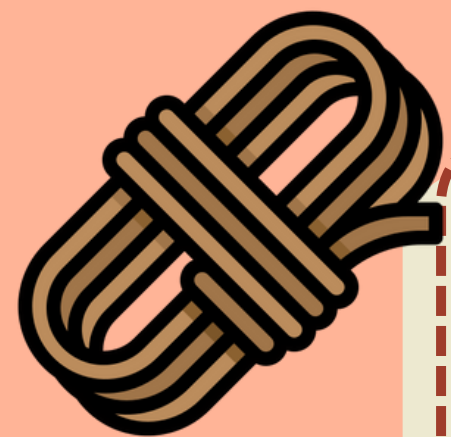
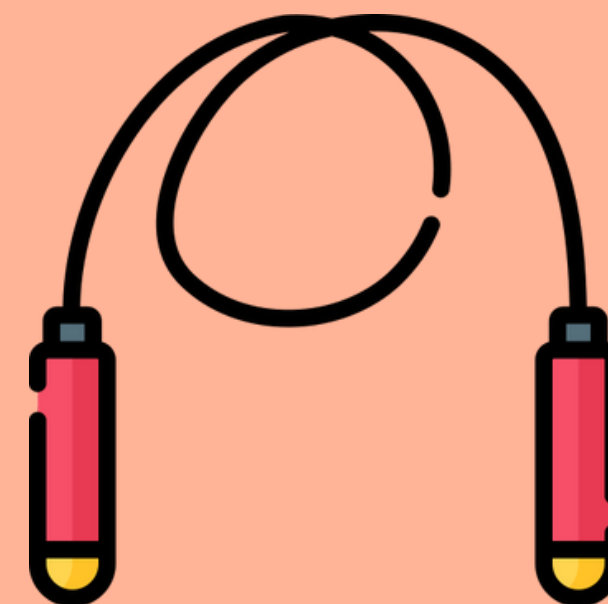
Знайти мотузку або довгий пояс від халату.

Крок 2

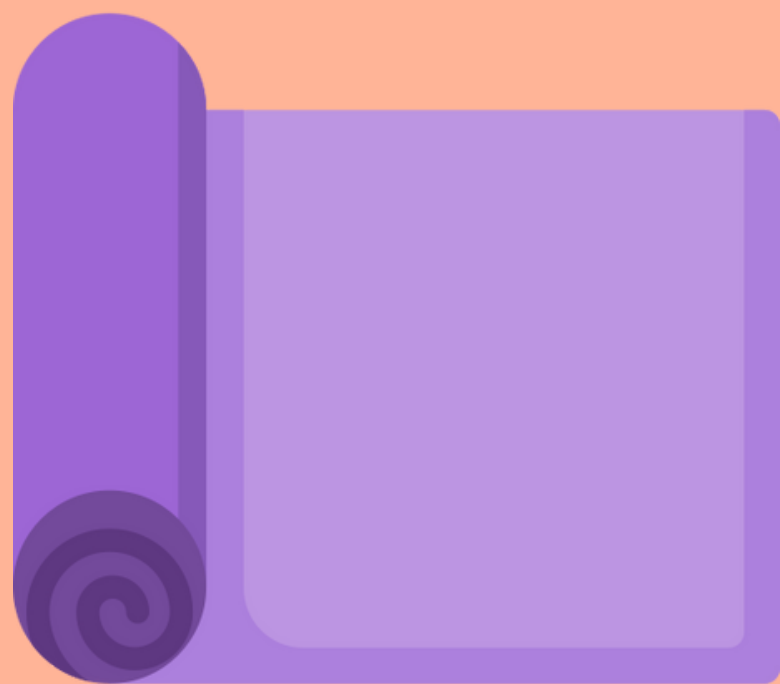
Взятись за кінці та стати стопами на середину. Кінці повинні бути на рівні грудей.

Крок 3

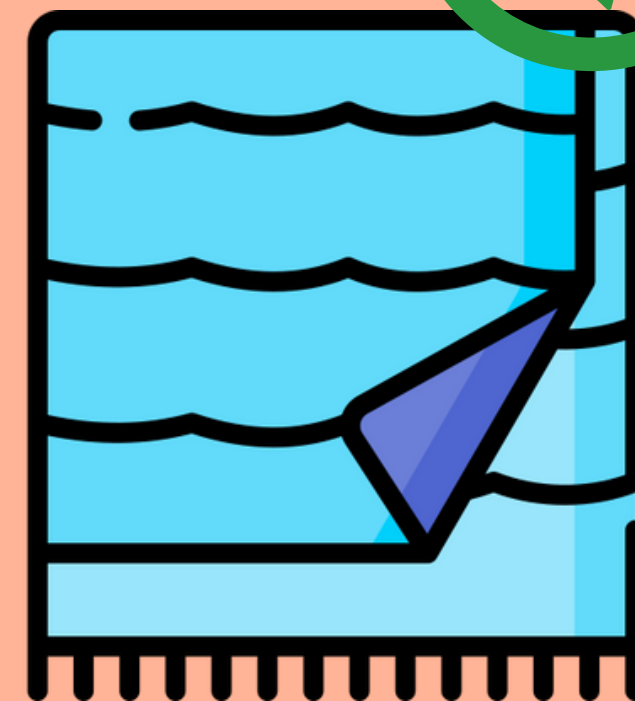
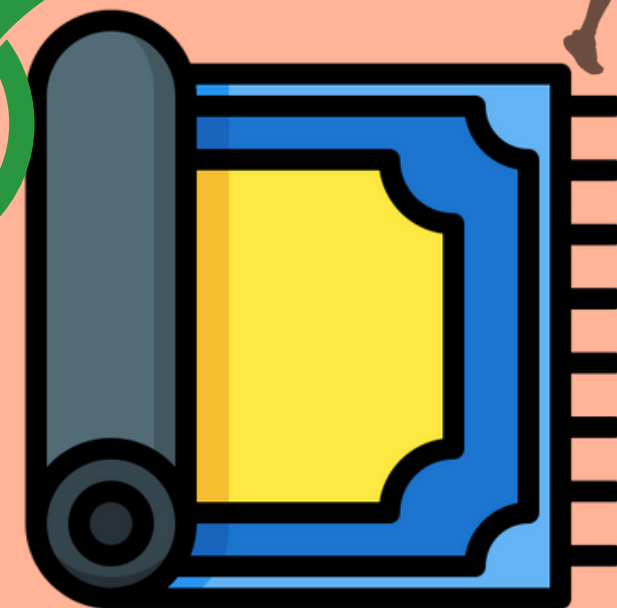
Перевір довжину, якщо задовга. Зайві кінці можна закрутити.



Якщо немає
каримату?



Замінити можна
на килим або
ковдру

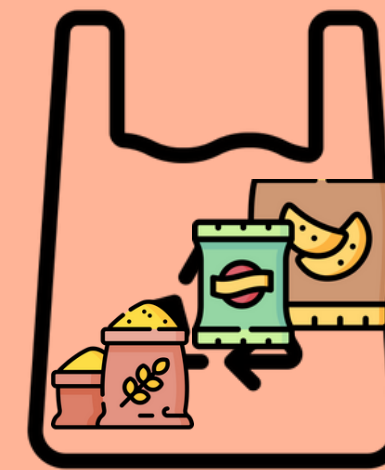


Якщо немає
гантель?



Варіант 2
0.5 л пляшки з
піском

Варіант 3
Пакет з
крупною 500 г.



Варіант 4
Консерви



Якщо немає маленького м'яча?



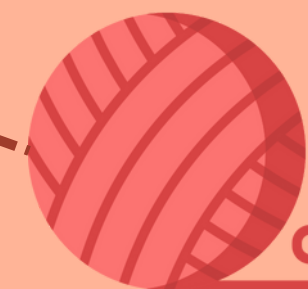
Варіант 1
Зробити з
паперу



Варіант 2
Новорічна
пластмасова іграшка
на ялинку



Варіант 3
Клубок з ниток.
(Зафіксуй кінець
між ниттю)



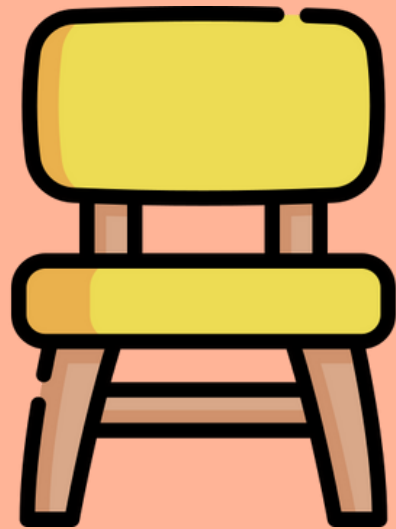
Варіант 4
Зробити зі
шкарпеток



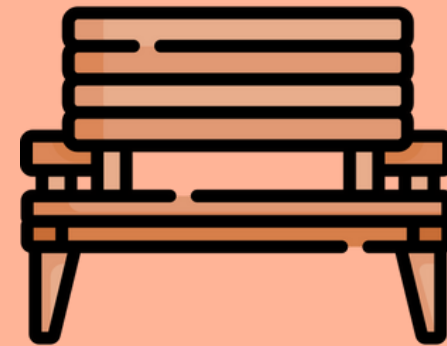
Посилання "Як
зробити м'яч зі
шкарпеток"



Якщо немає гімнастичної лави?



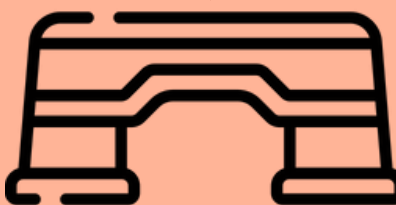
Варіант 1
Стільчик не
високий і
трергий

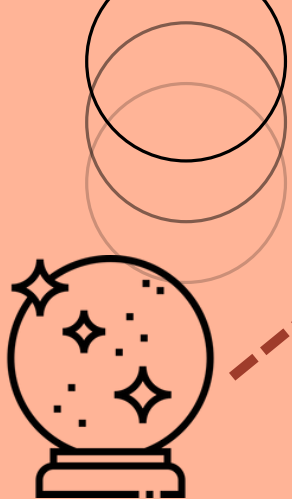


Варіант 2
Звичайна
лава, не
висока



Варіант 3
Фітнес підсавка
або підскавка під
ноги.





Варіант 1
Зробити з
паперу



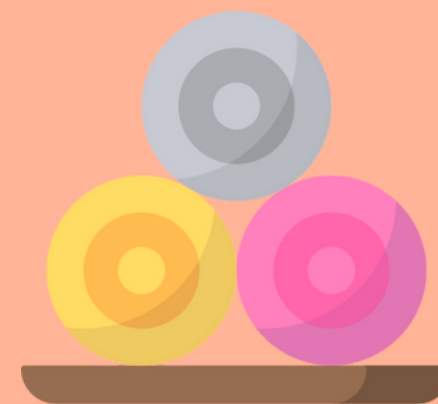
Варіант 2
Замінити
м'якою
іграшкою



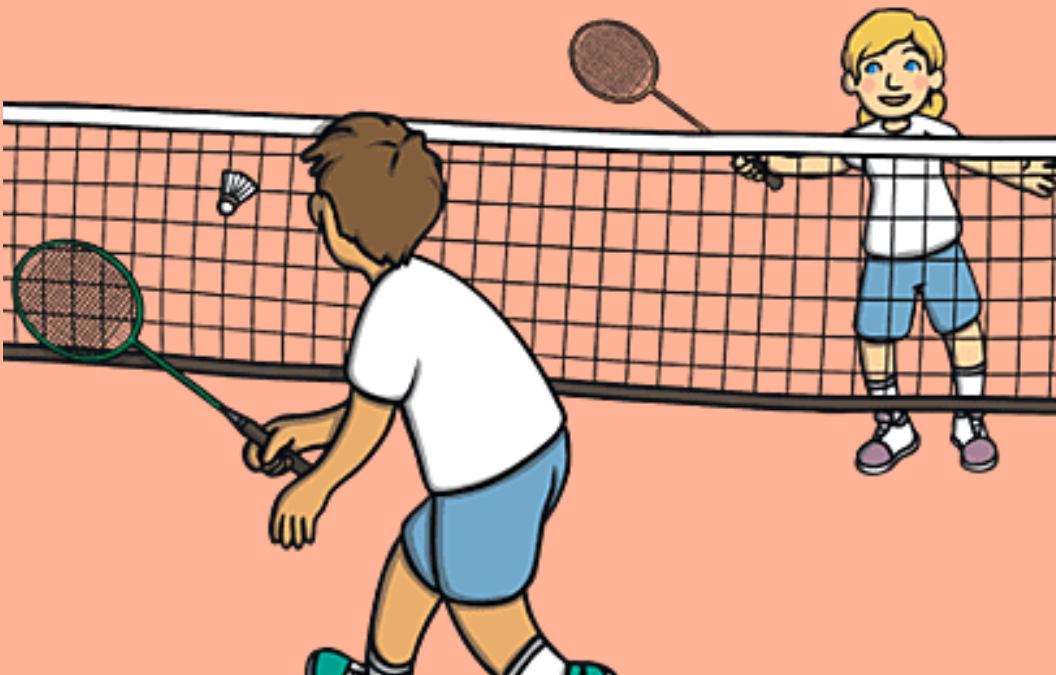
Якщо немає м'яча?



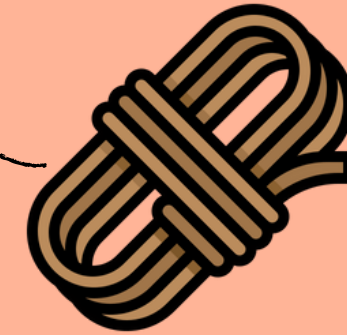
Варіант 3
Зробити з
рушника



Якщо немає бадмінтоної сітки?

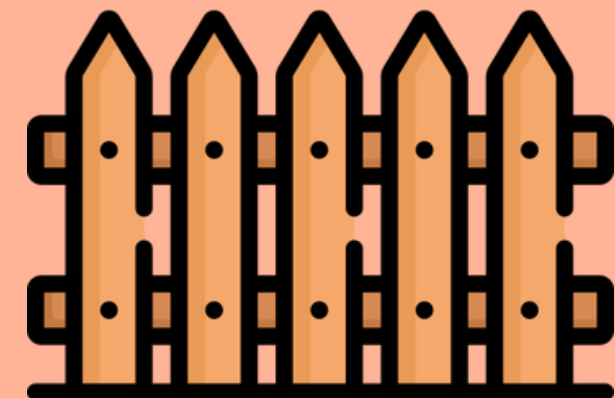


Варіант 1
Натягнути
мотузку між
деревами



Варіант 2

Грати через паркан у
саду (безпечне місце,
далеко від дороги та з
рівним газоном)





Головне
- це твоє бажання, а
можливість знайдеться
завжди!