

Športna igra: FITNES UNO oz. ENKA

Karte za igro UNO oziroma ENKO lahko uporabiš za kratek fitness. Dobro zmešaš karte in iz kupčka izbereš 10 kart. Vsaka karta pomeni eno športno aktivnost. Številka na karti pomeni število ponovitev.

			
Rdeče karte: skelece	Modre karte: počepi	Zelene karte: skipping na mestu	Rumene karte: vojaški poskoki
			
Karta MENJAVA SMERI: 2 kroga teka (v stanovanju – tek na mestu 1 min; na prostem: 2 kroga okoli hiše/bloka)	Karta STOP: počitek	Karta IZBERI BARVO: po želji si izbereš eno športno aktivnost	Karte +4 ali +2: vzameš dodatne 4 oz. 2 karti