

# Chłopiec maszeruje w miejscu na rozgrzewce aerobiku



**kolorowanki.pl** powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06683



**kolorowankioli.pl**

K-06683 · Wiek 3-10 lat

# Chłopiec maszeruje w miejscu na rozgrzewce aerobiku

Rozgrzewka w aerobiku często zaczyna się od marszu w miejscu. Chłopiec unosi wysoko kolana i porusza rękami w rytm muzyki.

## Ciekawostka

Marsz w miejscu rozgrzewa mięśnie przed trudniejszymi ćwiczeniami, dlatego zaczyna się od niego wiele treningów.

## Sugerowane kolory

Koszulka czerwona, spodenki czarne, buty sportowe niebieskie, podłoga jasna, ściana szara.

## Wskazówka dla rodzica

*Przed każdą zabawą ruchową zacznijcie od krótkiej rozgrzewki, jak prawdziwi sportowcy.*



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·  
Przedszkolne · Wesela · Komunie