

# Chłopiec robi mostek na trawie w parku



**kolorowanki.pl** powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06184



**kolorowankioli.pl**

K-06184 · Wiek 3-10 lat

# Chłopiec robi mostek na trawie w parku

Mostek to ćwiczenie, w którym leży się na plecach, a potem podnosi brzuch, opierając się na dłoniach i stopach. Ciało wygina się w łuk.

## Ciekawostka

Mostek wzmacnia plecy i rozciąga brzuch. Dzieci często robią go łatwiej niż dorośli, bo mają bardziej giętki kręgosłup.

## Sugerowane kolory

Koszulka żółta, spodenki niebieskie, trawa zielona, niebo jasnoniebieskie.

## Wskazówka dla rodzica

*Spróbujcie razem zrobić mostek na dywanie i sprawdźcie, kto wygnie się wyżej.*



<https://animatolka.pl>

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