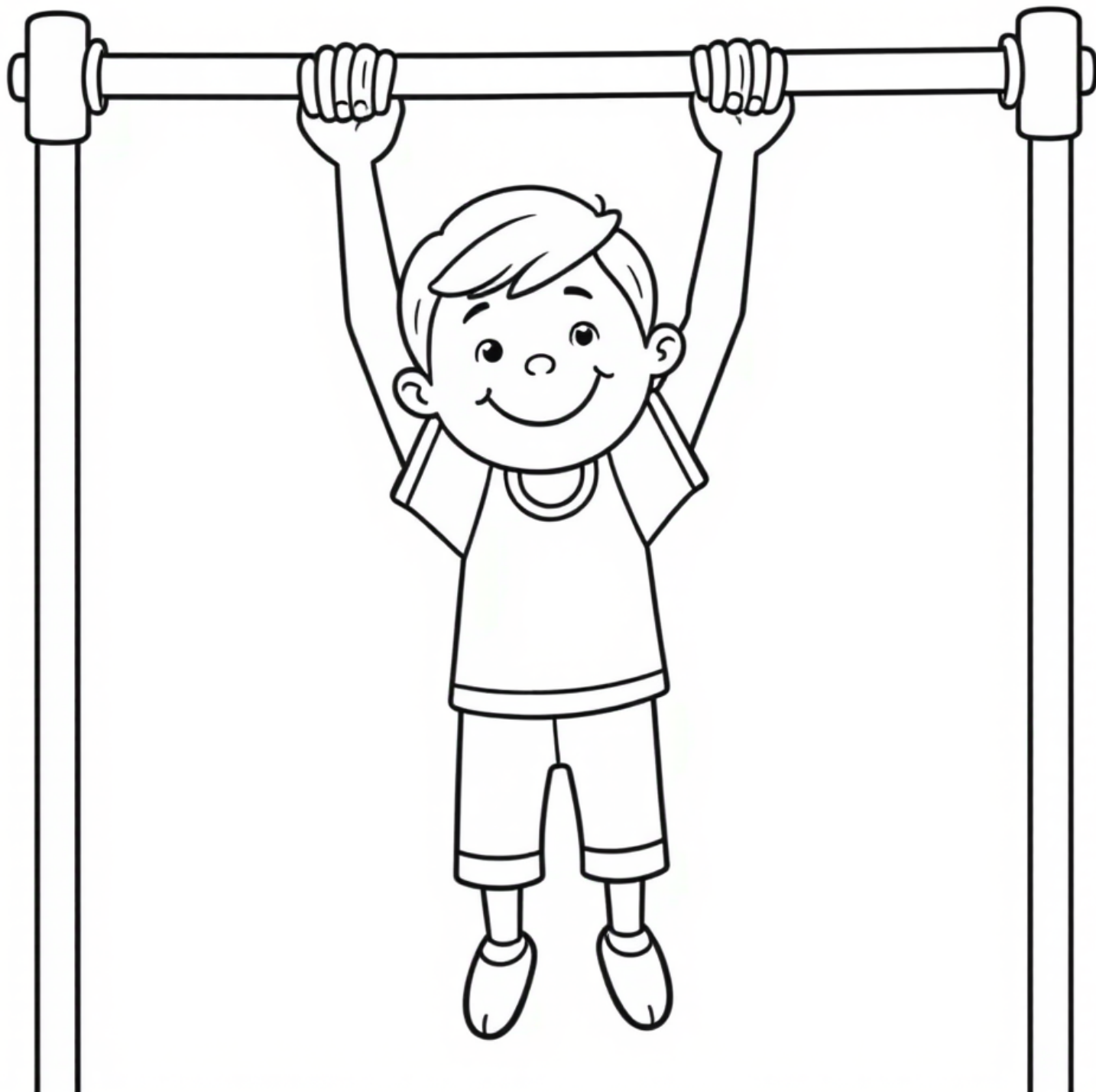


# Chłopiec robi zwis na drążku na placu zabaw



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06191



**kolorowankioli.pl**

K-06191 · Wiek 3-10 lat

# Chłopiec robi zwis na drążku na placu zabaw

Zwis na drążku to chwytanie poprzeczki i wiszenie na wyprostowanych rękach. Wzmacnia dłonie, ramiona i plecy.

## Ciekawostka

Wiszenie na drążku rozciąga kręgosłup i mięśnie pleców. Dlatego po dniu siedzenia w ławce taki zwis bywa przyjemnym odpoczynkiem.

## Sugerowane kolory

Koszulka niebieska, spodenki czerwone, drążek metalowy szary, trawa zielona.

## Wskazówka dla rodzica

*Policz z dzieckiem, ile sekund wytrzyma w zwisie, i powtórzcie za kilka dni.*



<https://animatolka.pl>

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