

Dziewczynka uczy się marszu z kijkami na łące



kolorowanki.pl powered by  **nimatOlka**

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06751



kolorowankioli.pl

K-06751 · Wiek 3-9 lat

Dziewczynka uczy się marszu z kijkami na łące

Naukę nordic walkingu zaczyna się od ustawienia kijków pod kątem i rytmicznego odpychania. Najlepiej ćwiczyć na płaskiej, miękkiej łące.

Ciekawostka

W marszu z kijkami ręka i przeciwna noga wysuwają się do przodu razem, tak jak przy zwykłym chodzeniu. Trzeba tylko mocniej odepchnąć się kijkiem.

Sugerowane kolory

Różowa bluza, jasne spodnie, niebieskie kijki, zielona łąka, żółte kwiatki, błękitne niebo.

Wskazówka dla rodzica

Naucz dziecko trzymać prawidłowy rytm: ręka i przeciwna noga razem.



<https://animatolka.pl>

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