

# Gimnastyczka robi szpagat na podłodze



**kolorowanki.pl** powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06172



**kolorowankioli.pl**

K-06172 · Wiek 4-11 lat

# Gimnastyczka robi szpagat na podłodze

Szpagat to figura, w której nogi są rozłożone w jedną linię, do przodu i do tyłu. Gimnastyczka siedzi nisko przy podłodze i unosi ręce dla równowagi.

## Ciekawostka

Żeby zrobić szpagat, trzeba mieć bardzo rozciągnięte mięśnie nóg. Gimnastycy rozciągają się codziennie, bo elastyczność rośnie powoli, krok po kroku.

## Sugerowane kolory

Trykot turkusowy z białymi gwiazdkami, mata różowa, podłoga sali jasna, ściana kremowa.

## Wskazówka dla rodzica

*Pokaż dziecku, że rozciąganie robi się powoli i nigdy nie powinno boleć.*



<https://animatolka.pl>

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