

Karateka kopie wysoko nad głową partnera



kolorowanki.pl powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06321



kolorowankioli.pl

K-06321 · Wiek 5-12 lat

Karateka kopie wysoko nad głową partnera

Wysokie kopnięcie wymaga dużej gibkości w biodrach. Karateka musi mocno rozciągnąć nogę, ale zatrzymać ją tuż przy partnerze.

Ciekawostka

Gibkość to ważna część karate. Dlatego każdy trening zaczyna się od rozgrzewki i rozciągania.

Sugerowane kolory

Kimono białe, pas brązowy, mata zielona, ściana jasnoszara.

Wskazówka dla rodzica

Zachęć dziecko do codziennego rozciągania, które poprawia gibkość w każdym sporcie.



<https://animatolka.pl>

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