

# Karateka ćwiczy kopnięcie z wysoku



**kolorowanki.pl** powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06319



**kolorowankioli.pl**

K-06319 · Wiek 5-12 lat

# Karateka ćwiczy kopnięcie z wyskoku

Kopnięcie z wyskoku to trudny ruch, w którym karateka odbija się od ziemi i kopie w powietrze. Wymaga siły i dobrej kontroli ciała.

## Ciekawostka

Podczas mocnych uderzeń karatecy często wydają głośny okrzyk zwany 'kiai'. Pomaga on napiąć mięśnie i dodać sił.

## Sugerowane kolory

Kimono białe, pas niebieski, mata szara, tło jasnozielone.

## Wskazówka dla rodzica

*Wyjaśnij, że takie skoki ćwiczy się latami, krok po kroku, i że cierpliwość się opłaca.*



<https://animatolka.pl>

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