

Piłkarz przeskakuje przez płotki i pachotki



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-05845



kolorowankioli.pl

K-05845 · Wiek 4-12 lat

Piłkarz przeskakuje przez płotki i pachołki

Na treningu piłkarze przeskakują przez niskie płotki ustawione w rzędzie obok pachołków. To ćwiczenie wzmacnia nogi i poprawia koordynację.

Ciekawostka

Ćwiczenia z płotkami i pachołkami pomagają piłkarzom szybciej biegać i lepiej skakać podczas meczu.

Sugerowane kolory

Koszulka niebieska, spodenki białe, getry niebieskie, płotki żółte, pachołki pomarańczowe, trawa zielona.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku, że rozmaite ćwiczenia wzmacniają różne mięśnie — dlatego trening jest urozmaicony.



<https://animatolka.pl>

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