

Piłkarze skaczą i klaszczą podczas rozgrzewki



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-05852



kolorowankioli.pl

K-05852 · Wiek 3-11 lat

Piłkarze skaczą i klaszczą podczas rozgrzewki

Na rozgrzewce zawodnicy wykonują podskoki z klaśnięciem nad głową, zwane pajacykami. Takie ćwiczenia rozgrzewają całe ciało i pobudzają do ruchu.

Ciekawostka

Pajacyki rozgrzewają jednocześnie ręce i nogi, dlatego są częstym ćwiczeniem na początku treningu.

Sugerowane kolory

Koszulki pomarańczowe, spodenki granatowe, getry pomarańczowe, trawa zielona.

Wskazówka dla rodzica

Zrób z dzieckiem kilka pajacyków rano — to wesoły sposób na pobudzenie ciała.



<https://animatolka.pl>

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