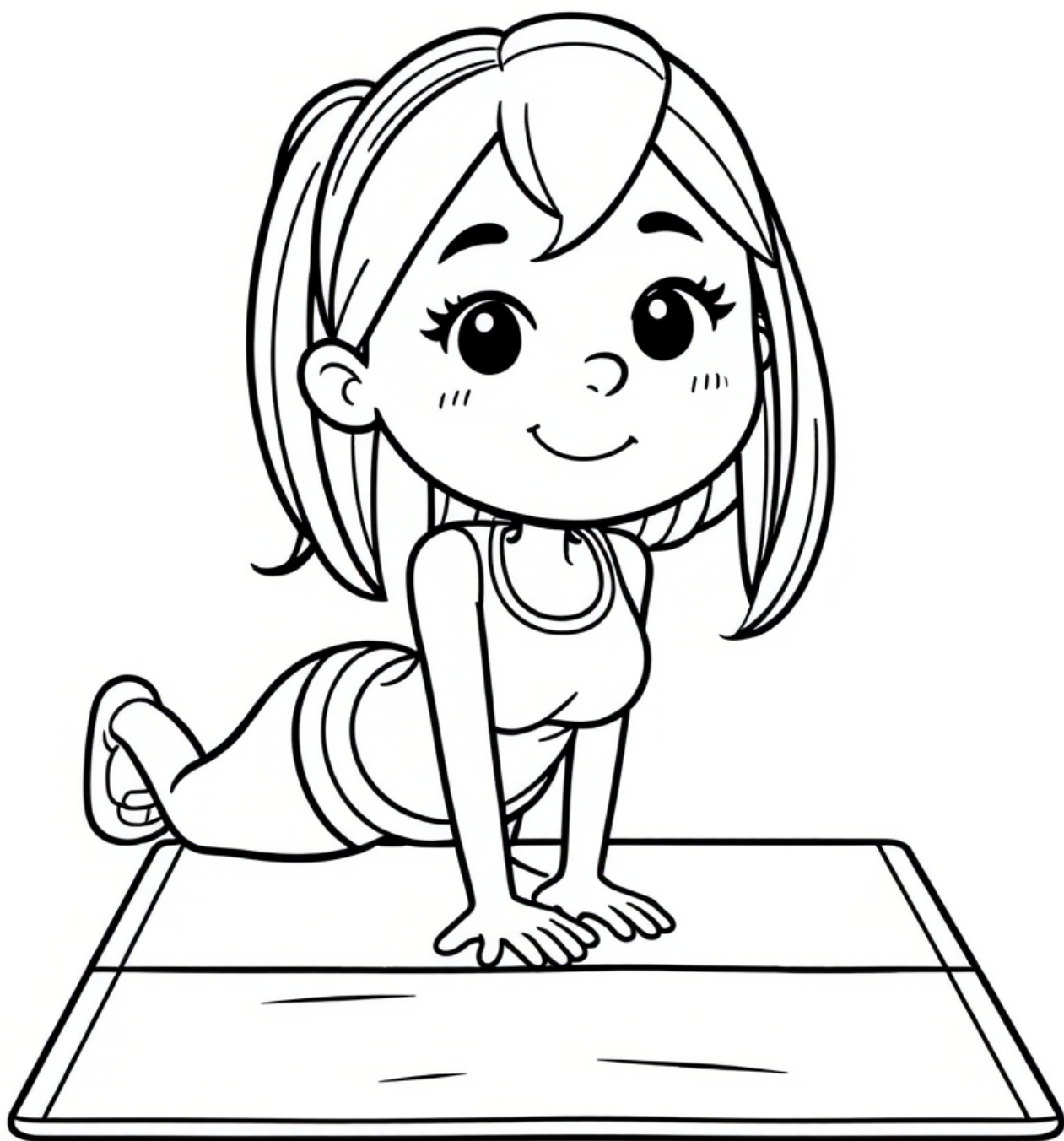


Dziewczynka utrzymuje pozycję plank na macie



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06661



kolorowankioli.pl

K-06661 · Wiek 5-12 lat

Dziewczynka utrzymuje pozycję plank na macie

Plank, czyli deska, to ćwiczenie, w którym całym ciałem tworzy się prostą linię, opierając się na przedramionach i palcach stóp. Wzmacnia brzuch i plecy.

Ciekawostka

Plank po polsku nazywa się deska, bo ciało musi być proste i napięte jak deska.

Sugerowane kolory

Strój sportowy fioletowy, mata turkusowa, podłoga drewniana.

Wskazówka dla rodzica

Sprawdźcie z zegarkiem, ile sekund uda się wytrzymać w pozycji deski.



<https://animatolka.pl>

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