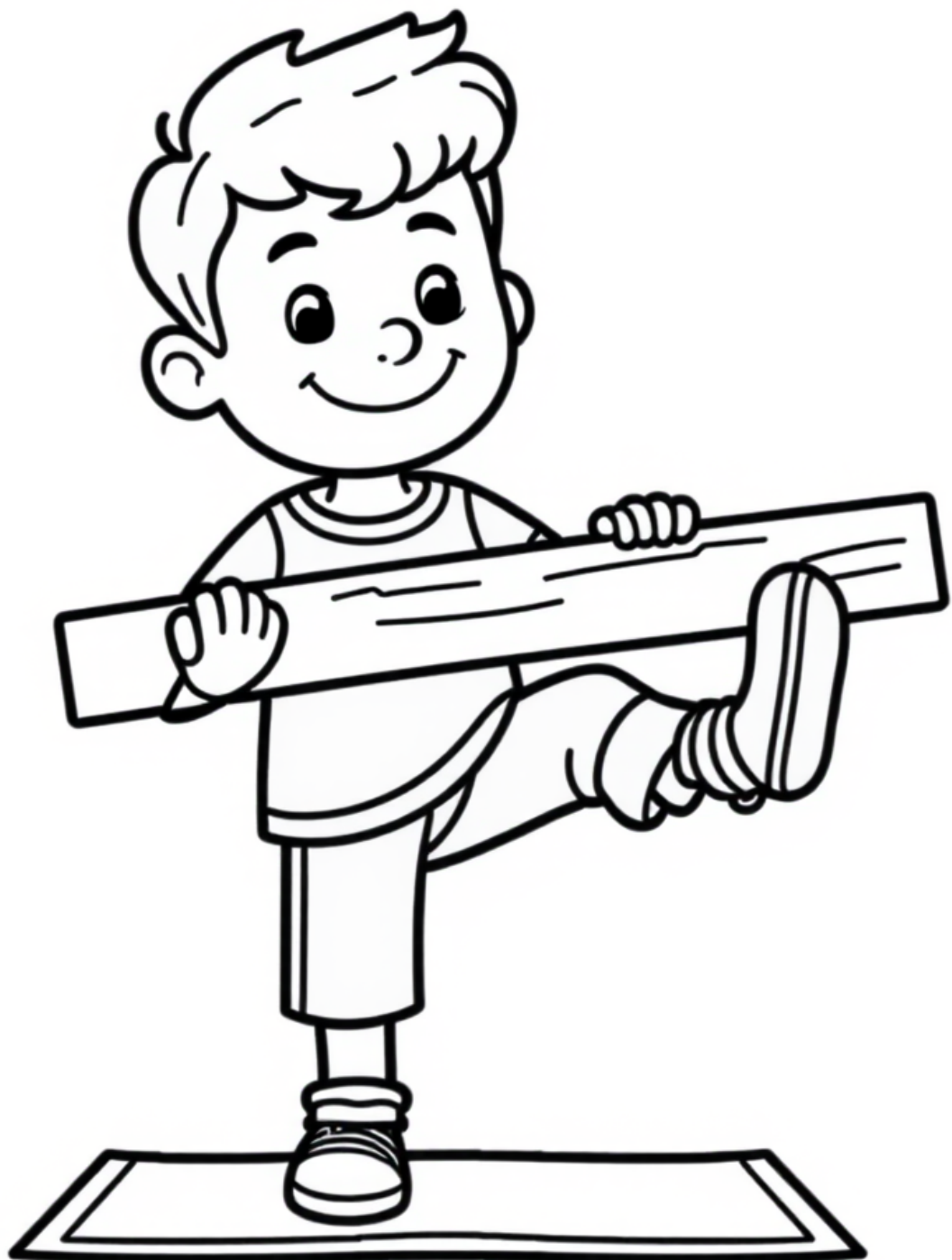


Chłopiec robi plank z uniesioną nogą



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06672



kolorowankioli.pl

K-06672 · Wiek 6-12 lat

Chłopiec robi plank z uniesioną nogą

Trudniejsza wersja deski to plank z uniesioną jedną nogą. Ciało trzeba utrzymać proste, opierając się tylko na trzech punktach.

Ciekawostka

Gdy uniesiemy nogę w planku, reszta ciała musi pracować jeszcze mocniej, by utrzymać równowagę.

Sugerowane kolory

Koszulka granatowa, spodenki szare, mata turkusowa, podłoga jasna.

Wskazówka dla rodzica

To ćwiczenie dla dziecka, które opanowało już zwykłą deskę - zwiększcie wyzwanie powoli.



<https://animatolka.pl>

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