

Podnoszenie ciężarów — zawodnik wykonuje rwanie sztangi nad głowę



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-25000



kolorowankioli.pl

K-25000 · Wiek 7-12 lat

Podnoszenie ciężarów — zawodnik wykonuje rwanie sztangi nad głową

Podnoszenie ciężarów to sport siłowy, w którym zawodnik unosi sztangę nad głowę w jednym płynnym ruchu zwanym rwanem. Na obrazku sportowiec trzyma uniesioną sztangę na wyprostowanych rękach.

Ciekawostka

Rwanie to jedna z dwóch konkurencji olimpijskich w podnoszeniu ciężarów, obok podrzutu. Zawodnicy muszą unieść sztangę znad podłogi nad głowę jednym nieprzerwanym ruchem.

Sugerowane kolory

Sztanga w szarości ze stalowymi talerzami, strój sportowy w czerwieni, pomost w niebieskim odcieniu.

Wskazówka dla rodzica

Wyjaśnij dziecku, że taki sport wymaga wielu lat treningu techniki, nie tylko siły.



<https://animatolka.pl>

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