Podnoszenie ciężarów — zawodnik wykonuje rwanie sztangi nad głową



KolorowankiOli.pl powered by AnimatOlka animacje na Twoich eventach AnimatOlka.pl

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka do domu, przedszkola, szkoły oraz na imprezy okolicznościowe · K-25000

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 rwaniem. 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