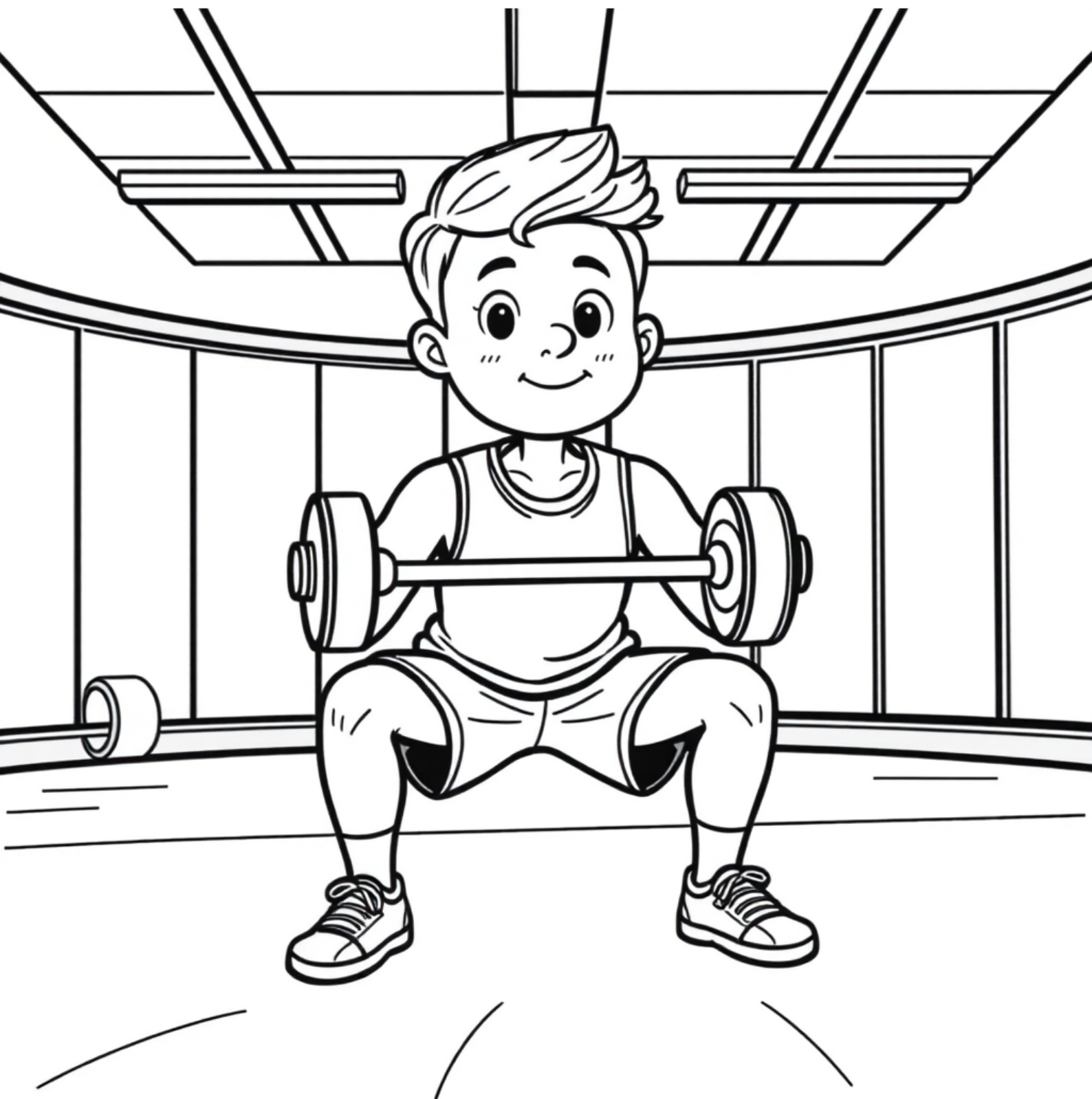


Chłopiec robi przysiady w sali gimnastycznej



kolorowanki.pl powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06666



kolorowankioli.pl

K-06666 · Wiek 4-12 lat

Chłopiec robi przysiady w sali gimnastycznej

Przysiady często robi się na lekcji wf przy rozgrzewce. Trzeba zginać nogi równomiernie i wstawać z wyprostowanymi plecami.

Ciekawostka

Przysiady wzmacniają jedne z największych mięśni w ciele - te w udach i pośladkach.

Sugerowane kolory

Koszulka biała, spodenki czerwone, podłoga sali brązowa, drabinki przy ścianie.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku, że powolne przysiady są skuteczniejsze niż szybkie i niedokładne.



<https://animatolka.pl>

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