

Rzut dyskiem podczas rozgrzewki na bieżni stadionu



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-25043



kolorowankioli.pl

K-25043 · Wiek 7-12 lat

Rzut dyskiem podczas rozgrzewki na bieżni stadionu

Przed rzutem dyskiem zawodnicy rozciągają ramiona i tułów, żeby uniknąć kontuzji. Na obrazku sportowiec ćwiczy na bieżni stadionu, trzymając dysk w dłoni.

Ciekawostka

Rozgrzewka przed rzutem dyskiem obejmuje głównie mięśnie barków, pleców i nóg, bo to one napędzają obrót przed wyrzutem.

Sugerowane kolory

Bieżnia czerwona lub ceglasta, strój sportowca niebieski, dysk szary.

Wskazówka dla rodzica

Zapytaj dziecko, jakie części ciała warto rozgrzać przed sportem.



<https://animatolka.pl>

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