Rzut dyskiem podczas rozgrzewki na bieżni stadionu



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-25043

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