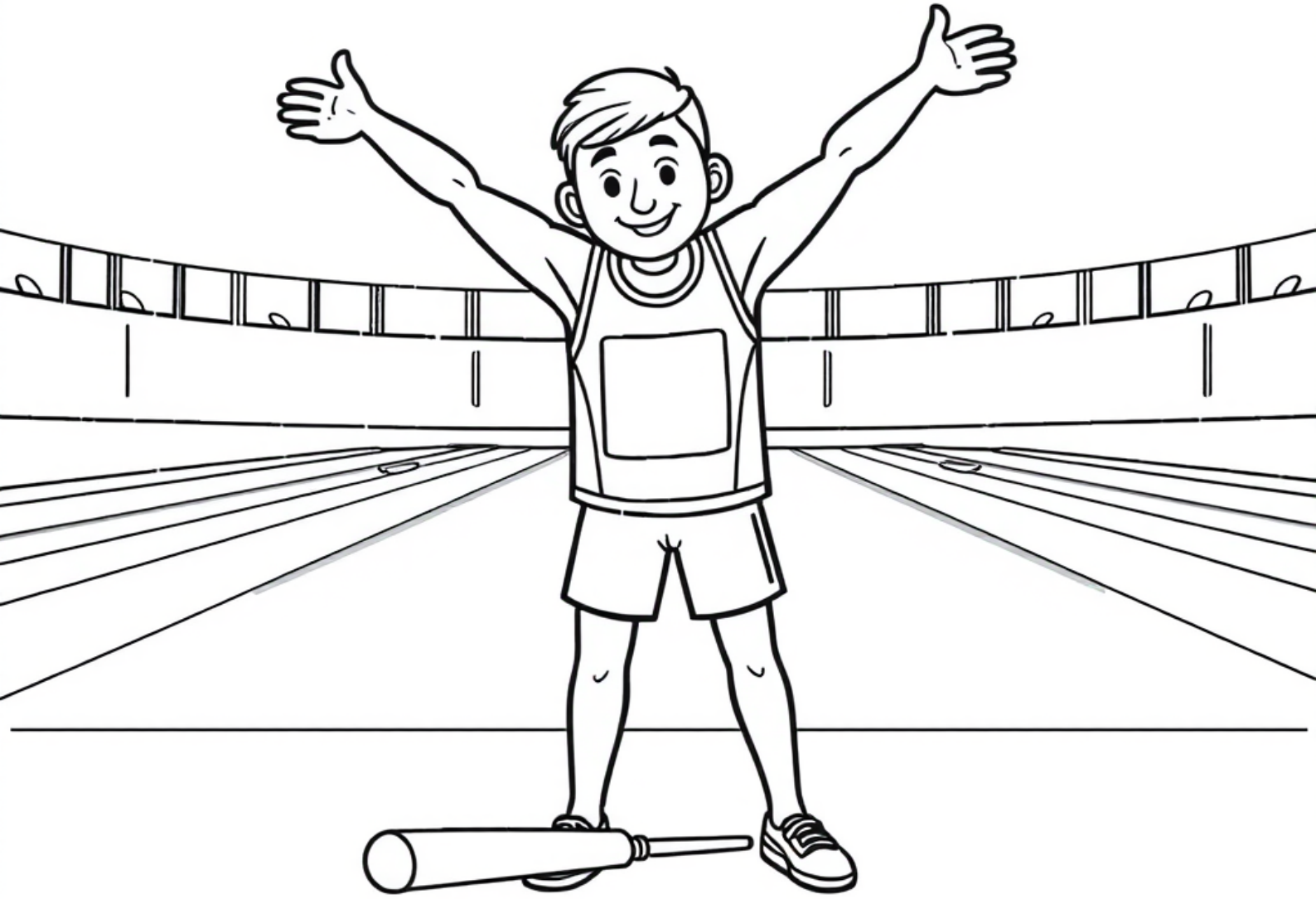
Rzut oszczepem — zawodnik rozciąga się przed startem konkurencji



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-24999

Rzut oszczepem — zawodnik rozciąga się przed startem konkurencji

Przed rzutem oszczepem zawodnicy dokładnie rozgrzewają ramiona i barki, bo to właśnie one wykonują najwięcej pracy podczas rzutu. Na obrazku sportowiec rozciąga się tuż przed swoją kolejką.

Ciekawostka

Dobra rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji barku, który jest najbardziej obciążaną częścią ciała podczas rzutu oszczepem. Zawodnicy rozgrzewają się nawet kilkanaście minut przed swoją próbą.

Sugerowane kolory

Koszulka sportowa w niebieskim odcieniu, oszczep w szarości, bieżnia w czerwieni.

Wskazówka dla rodzica

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego rozgrzewka jest ważna przed każdym sportem.

https://animatolka.pl

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