

Taekwondo na treningu



kolorowanki.pl powered by  **nimatOlka**

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-03089



kolorowankioli.pl

K-03089 · Wiek 4-10 lat

Taekwondo na treningu

Taekwondo to koreański sport walki z naciskiem na kopnięcia. Nogi są dłuższe niż ręce, więc kopanie ma większą moc. Wymaga elastyczności.

Ciekawostka

Taekwondo powstało w Korei w 1955 roku — słowo znaczy 'sztuka walki ręki i stopy'. Jest dyscypliną olimpijską od 2000 roku. Najwyższy stopień to 9. dan, ale rzadko nadawany. Taekwondo dzieli się na 'kyorugi' (walka) i 'poomsae' (formy). W Korei taekwondo jest sportem narodowym — dzieci trenują w szkołach od najmłodszych lat. Najczęstsza technika to 'dollyo chagi' — okrężne kopnięcie.

Sugerowane kolory

Dobok biały, pas kolorowy, hełm ochronny czerwony lub niebieski, plastron na klatkę piersiową, mata żółto-niebieska, kopiąca noga w ruchu.

Wskazówka dla rodzica

Dla dzieci 5-12 lat. Pokazuje wartość elastyczności i kontroli. Można porozmawiać o tym, że taekwondo uczy też koncentracji.



<https://animatolka.pl>

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