

Chłopiec maszeruje w miejscu na rozgrzewce aerobiku



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06683



kolorowankioli.pl

K-06683 · Wiek 3-10 lat

Chłopiec maszeruje w miejscu na rozgrzewce aerobiku

Rozgrzewka w aerobiku często zaczyna się od marszu w miejscu. Chłopiec unosi wysoko kolana i porusza rękami w rytm muzyki.

Ciekawostka

Marsz w miejscu rozgrzewa mięśnie przed trudniejszymi ćwiczeniami, dlatego zaczyna się od niego wiele treningów.

Sugerowane kolory

Koszulka czerwona, spodenki czarne, buty sportowe niebieskie, podłoga jasna, ściana szara.

Wskazówka dla rodzica

Przed każdą zabawą ruchową zacznijcie od krótkiej rozgrzewki, jak prawdziwi sportowcy.



<https://animatolka.pl>

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