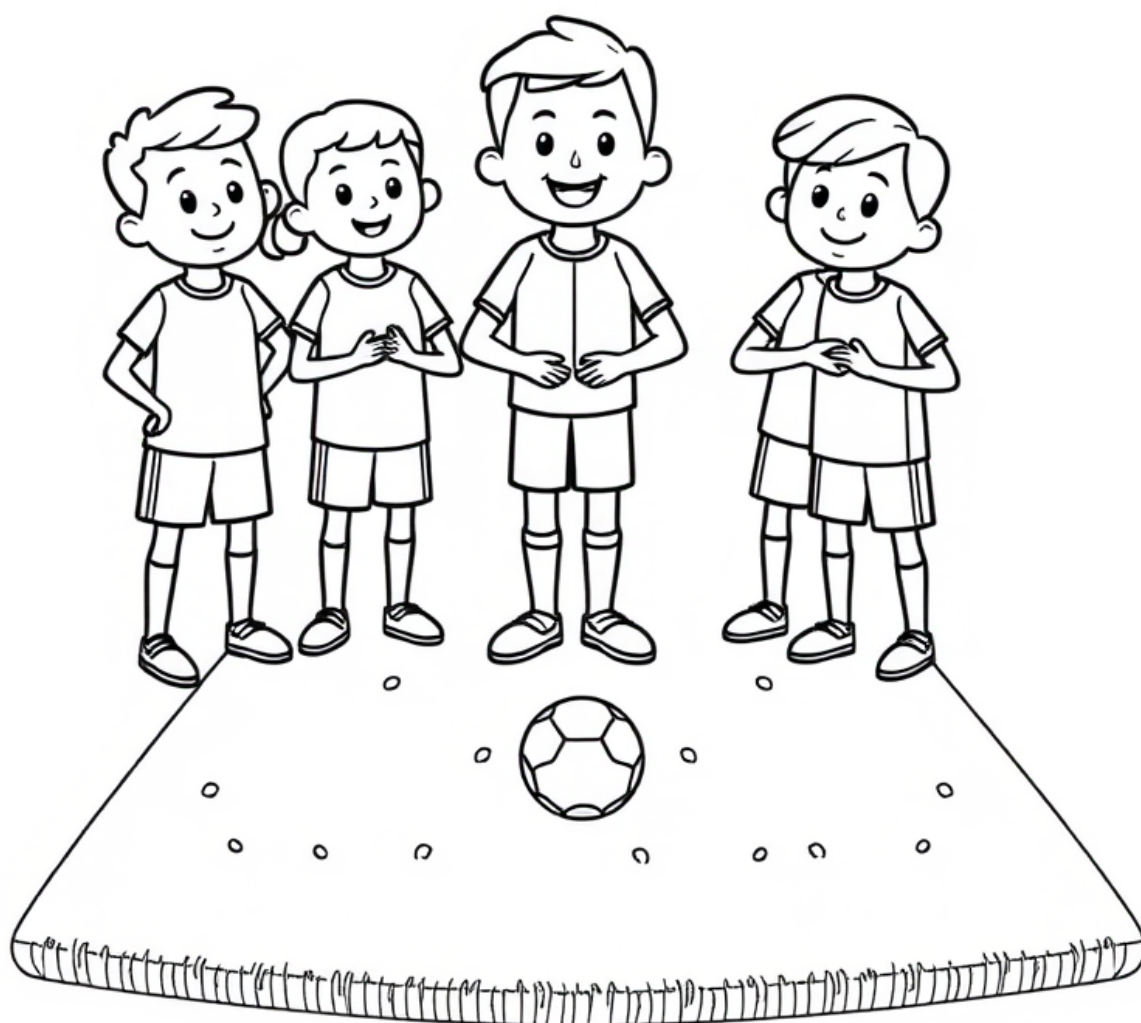


Drużyna z trenerem na rozgrzewce na orliku



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-05890



kolorowankioli.pl

K-05890 · Wiek 4-11 lat

Drużyna z trenerem na rozgrzewce na orliku

Przed grą drużyna robi rozgrzewkę, żeby przygotować mięśnie do biegania. Trener pokazuje dzieciom ćwiczenia i podaje im piłki.

Ciekawostka

Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji, dlatego sportowcy nigdy jej nie pomijają. Zwykle zaczyna się od lekkiego biegu i rozciągania.

Sugerowane kolory

Koszulki pomarańczowe, spodenki czarne, dres trenera granatowy, pacholki żółte, sztuczna trawa zielona, piłki biało-czarne.

Wskazówka dla rodzica

Zrób z dzieckiem krótką rozgrzewkę przed każdą zabawą ruchową, żeby weszło mu to w nawyk.



<https://animatolka.pl>

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