

# Dziewczynka podciąga się na drążku w sali



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06192



**kolorowankioli.pl**

K-06192 · Wiek 5-12 lat

# Dziewczynka podciąga się na drążku w sali

Podciąganie to wciąganie się na drążku, aż broda znajdzie się przy poprzeczce. To ćwiczenie buduje siłę rąk i pleców.

## Ciekawostka

Podciąganie uchodzi za jedno z trudniejszych ćwiczeń siłowych. Nawet jedno powtórzenie to spory sukces dla początkujących.

## Sugerowane kolory

Trykot fioletowy, drążek srebrny, mata pod spodem niebieska, ściana jasna.

## Wskazówka dla rodzica

*Pochwal dziecko za każdą próbę, bo podciąganie wymaga sporo siły i uporu.*



<https://animatolka.pl>

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