

Dziewczynka rozciąga się nogą na drążku baletowym



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06239



kolorowankioli.pl

K-06239 · Wiek 4-11 lat

Dziewczynka rozciąga się nogą na drążku baletowym

Przed tańcem baletnicy rozciągają nogi, kładąc je wysoko na drążku. To zwiększa gibkość i chroni mięśnie przed kontuzją. Rozgrzewka jest ważną częścią każdej lekcji.

Ciekawostka

Drążek baletowy montuje się zwykle na wysokości bioder, by tancerze mogli się go wygodnie trzymać i opierać o niego nogi.

Sugerowane kolory

Trykot turkusowy, getry białe, baletki różowe, drążek drewniany, lustro w tle.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku kilka prostych ćwiczeń rozciągających, które rozluźniają mięśnie po zabawie.



<https://animatolka.pl>

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