

Dziewczynka unosi się do mostka na macie



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06185



kolorowankioli.pl

K-06185 · Wiek 4-11 lat

Dziewczynka unosi się do mostka na macie

Aby zrobić mostek, leży się na plecach, ugina kolana i kładzie dłonie przy uszach. Potem prostuje się ręce i nogi, a ciało unosi się w łuk.

Ciekawostka

W mostku ważne jest, żeby ręce były wyprostowane, a głowa zwisała swobodnie. Wtedy łuk wygląda najładniej i jest bezpieczny.

Sugerowane kolory

Trykot fioletowy, mata pomarańczowa, podłoga sali jasna, ściana kremowa.

Wskazówka dla rodzica

Przypomnij dziecku, że przed takim ćwiczeniem dobrze jest się rozgrzać.



<https://animatolka.pl>

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