

Karateka zatrzymuje się w niskiej pozycji kata



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06278



kolorowankioli.pl

K-06278 · Wiek 5-12 lat

Karateka zatrzymuje się w niskiej pozycji kata

Niektóre fragmenty kata wymagają zatrzymania w niskiej, mocnej pozycji na ugiętych nogach. Karateka musi przy tym utrzymać równowagę.

Ciekawostka

Niska pozycja na szeroko rozstawionych nogach nazywa się zenkutsu-dachi. Wzmacnia nogi i pomaga stać stabilnie jak skała.

Sugerowane kolory

Kimono białe, pas zielony, tatami czerwone, drewniana podłoga sali brązowa.

Wskazówka dla rodzica

Pobawcie się w stanie nieruchomo jak posąg, żeby dziecko poczuło, czym jest równowaga.



<https://animatolka.pl>

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