

# Młociarz rozgrzewa się przed startem



**kolorowanki.pl** powered by  **nimatOlka**

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06116



**kolorowankioli.pl**

K-06116 · Wiek 3-10 lat

# Młociarz rozgrzewa się przed startem

Przed rzutem zawodnik się rozgrzewa, rozciągając ramiona i barki. Rozgrzewka chroni mięśnie przed kontuzją.

## Ciekawostka

Przed każdym sportem warto się rozgrzać. Rozgrzane mięśnie pracują lepiej i rzadziej się naciągają.

## Sugerowane kolory

Koszulka zielona, spodenki czarne, bluza pomarańczowa, młot szary obok, murawa zielona.

## Wskazówka dla rodzica

*Zróbcie wspólnie krótką rozgrzewkę przed zabawą ruchową, naśladując sportowca z obrazka.*



<https://animatolka.pl>

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