

Piłkarze rozciągają się przed meczem



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-05850



kolorowankioli.pl

K-05850 · Wiek 4-12 lat

Piłkarze rozciągają się przed meczem

Podczas rozgrzewki zawodnicy rozciągają nogi i ręce. Takie ćwiczenia rozluźniają mięśnie i pomagają uniknąć urazów w czasie gry.

Ciekawostka

Rozciąganie sprawia, że mięśnie stają się bardziej elastyczne, dzięki czemu łatwiej wykonać szeroki wyrok lub kopnięcie.

Sugerowane kolory

Koszulki czerwone, spodenki białe, getry czerwone, trawa zielona.

Wskazówka dla rodzica

Poćwicz z dzieckiem proste rozciąganie — to dobry nawyk przed każdą aktywnością.



<https://animatolka.pl>

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