

# Piłkarze truchtają z piłkami wokół boiska



**kolorowanki.pl** powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-05855



**kolorowankioli.pl**

K-05855 · Wiek 4-12 lat

# Piłkarze truchtają z piłkami wokół boiska

Na rozgrzewce każdy zawodnik prowadzi swoją piłkę, truchtając wokół boiska. Łączą w ten sposób rozgrzewanie nóg z ćwiczeniem panowania nad piłką.

## Ciekawostka

Prowadzenie piłki w truchcie to dobre ćwiczenie 'na rozgrzanie', bo jednocześnie biegasz i czujesz piłkę przy stopie.

## Sugerowane kolory

Koszulki białe, spodenki granatowe, getry białe, piłki biało-czarne, trawa zielona.

## Wskazówka dla rodzica

*Pokaż dziecku, że można ćwiczyć dwie rzeczy naraz — bieg i kontrolę piłki.*



<https://animatolka.pl>

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