

## Chłopiec robi plank bokiem na macie



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06664



**kolorowankioli.pl**

K-06664 · Wiek 6-12 lat

# Chłopiec robi plank bokiem na macie

Plank bokiem to trudniejsza wersja deski. Ciało opiera się tylko na jednej ręce, a druga unosi się do góry, co ćwiczy równowagę.

## Ciekawostka

W planku bokiem całe ciało trzyma się na jednej dłoni i jednej stopie, dlatego trzeba się bardzo mocno napiąć.

## Sugerowane kolory

Koszulka granatowa, spodenki szare, mata pomarańczowa, podłoga jasnobrązowa.

## Wskazówka dla rodzica

*Pokaż dziecku, że deska bokiem to wyzwanie na później, gdy zwykły plank będzie już łatwy.*



<https://animatolka.pl>

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