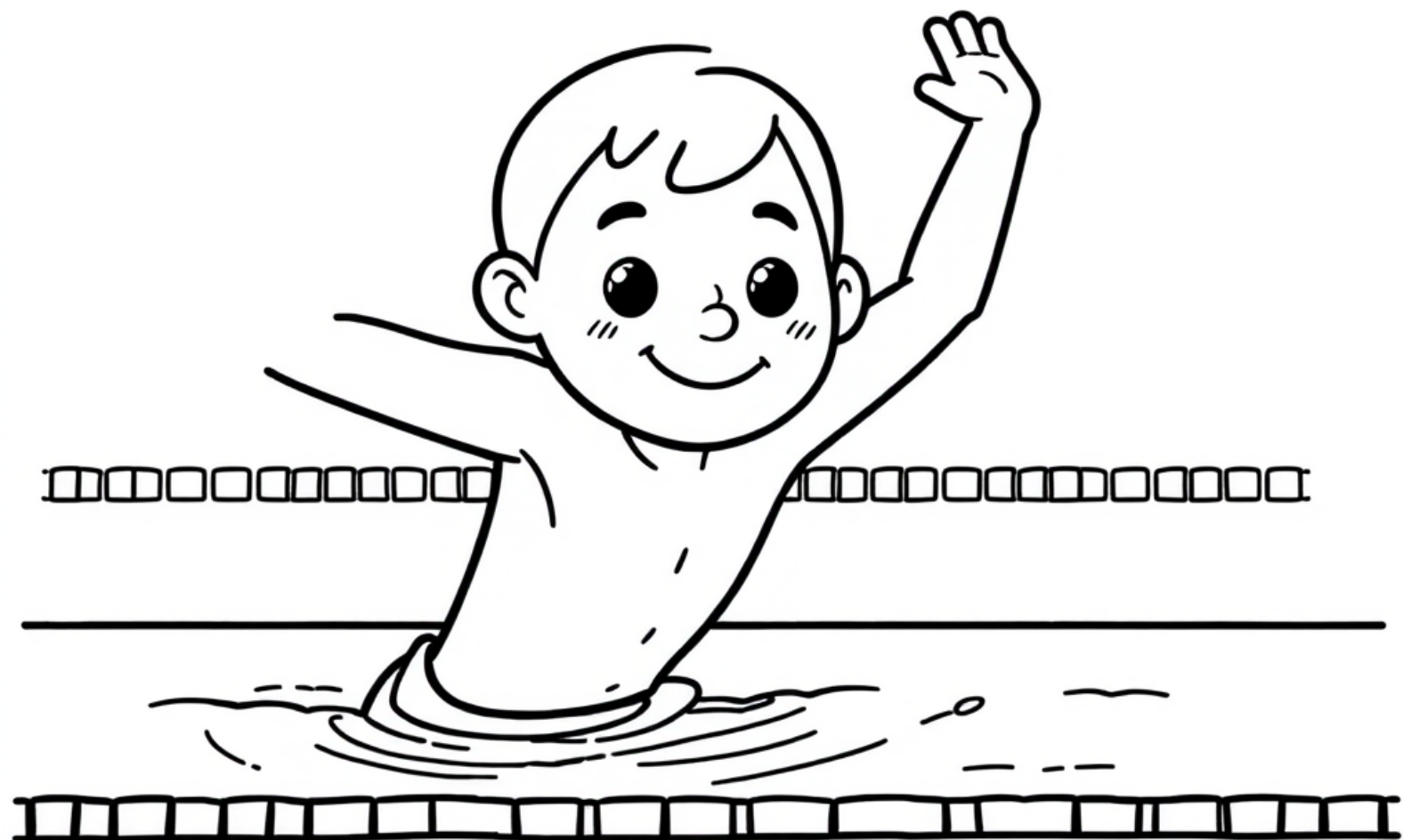


Pływak wykonuje rozgrzewkę przed startem kraula



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06429



kolorowankioli.pl

K-06429 · Wiek 4-11 lat

Pływak wykonuje rozgrzewkę przed startem kraula

Przed wyścigiem pływak rozgrzewa ramiona i nogi przy brzegu basenu. Rozgrzewka przygotowuje mięśnie do wysiłku i pomaga uniknąć kontuzji.

Ciekawostka

Sportowcy zawsze rozgrzewają się przed startem, bo rozgrzane mięśnie pracują lepiej i są mniej narażone na naciągnięcie.

Sugerowane kolory

Strój kąpielowy czerwony, czepek biały na ręce, ręcznik niebieski, krawędź basenu jasna, woda turkusowa.

Wskazówka dla rodzica

Przypomnij dziecku, że krótka rozgrzewka przed każdym sportem chroni ciało i pomaga lepiej się ruszać.



<https://animatolka.pl>

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