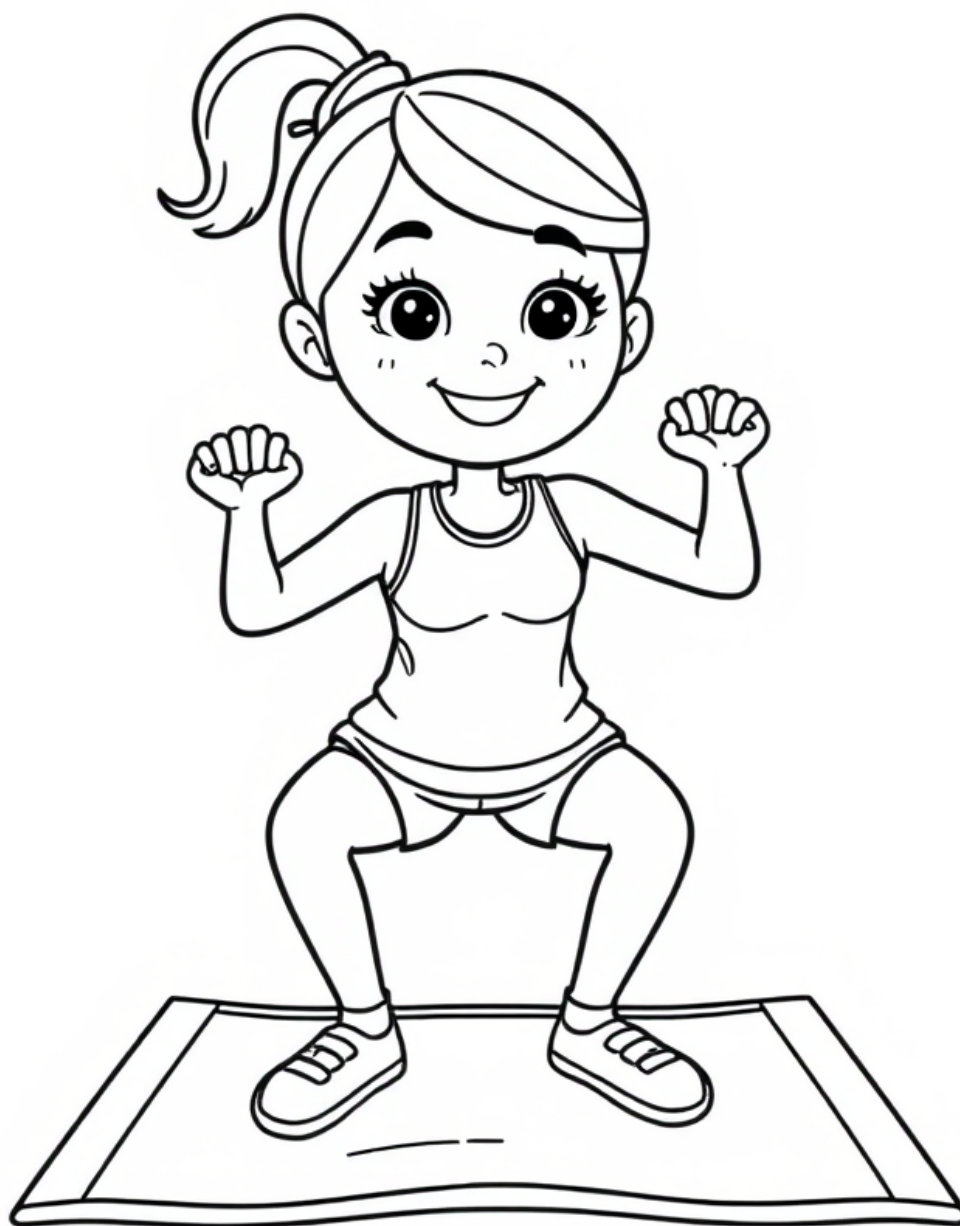


Dziewczynka robi przysiady na macie



kolorowanki.pl powered by  **nimatOlka**

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06665



kolorowankioli.pl

K-06665 · Wiek 4-11 lat

Dziewczynka robi przysiady na macie

Przysiady to ćwiczenie, w którym uginamy nogi, jakbyśmy siadali na niewidzialne krzeselko, i wstajemy z powrotem. Wzmacniają nogi i pośladki.

Ciekawostka

Przy przysiadach ważne jest, by plecy były proste, a kolana nie wychodziły za palce stóp.

Sugerowane kolory

Strój sportowy różowy, mata niebieska, podłoga drewniana.

Wskazówka dla rodzica

Policzcie razem dziesięć przysiadów - to dobra przerwa na ruch w ciągu dnia.



<https://animatolka.pl>

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