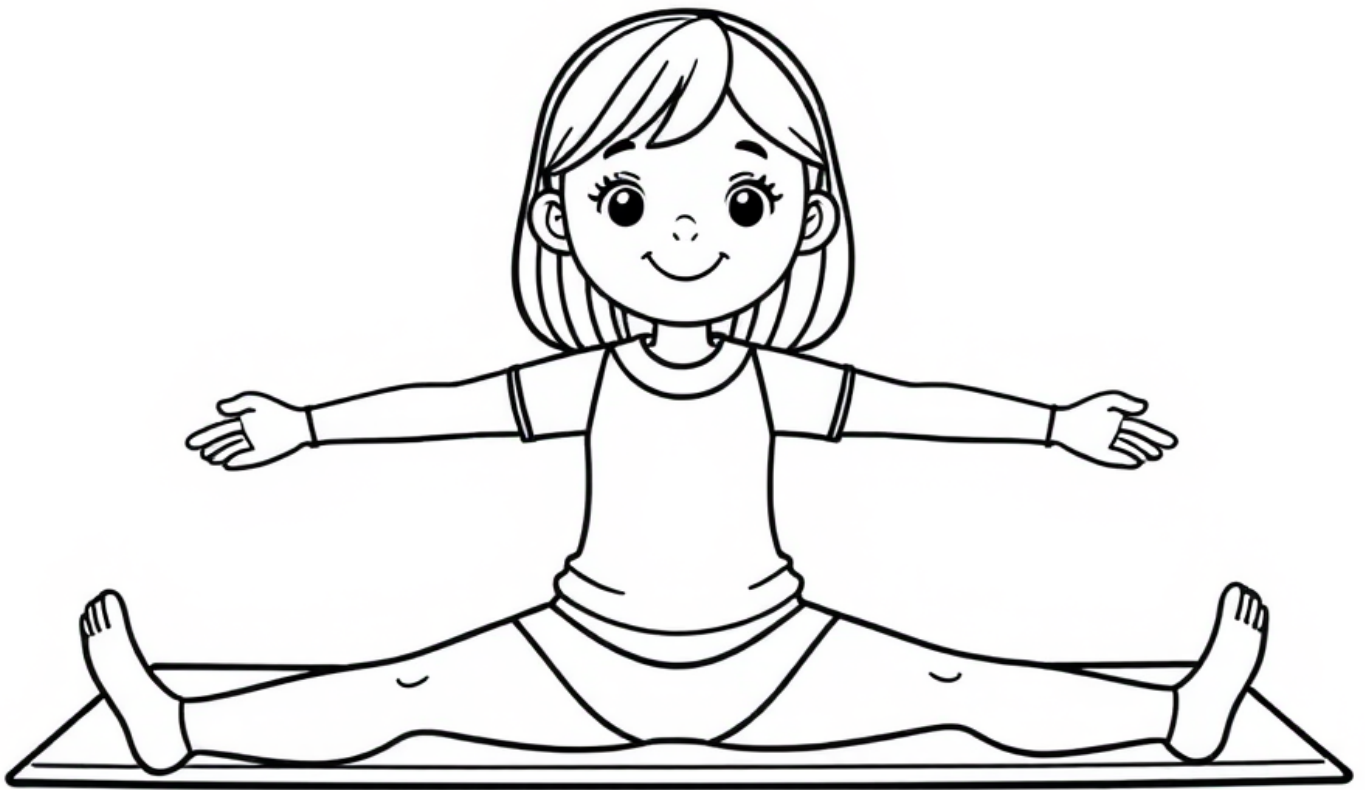


# Dziewczynka robi szpagat na macie



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06691



**kolorowankioli.pl**

K-06691 · Wiek 5-12 lat

# Dziewczynka robi szpagat na macie

Szpagat to głębokie rozciągnięcie nóg, gdy jedna jest wyprostowana do przodu, a druga do tyłu. Wymaga wielu ćwiczeń, by go opanować.

## Ciekawostka

Aby zrobić pełny szpagat, trzeba ćwiczyć rozciąganie powoli przez wiele tygodni - nie da się tego nauczyć w jeden dzień.

## Sugerowane kolory

Strój turkusowy, mata różowa, podłoga jasna, ściana pastelowa.

## Wskazówka dla rodzica

*Przypomnij, że przy rozciąganiu nie wolno się szarpać - mięśnie rozciągają się powoli i delikatnie.*



<https://animatolka.pl>

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