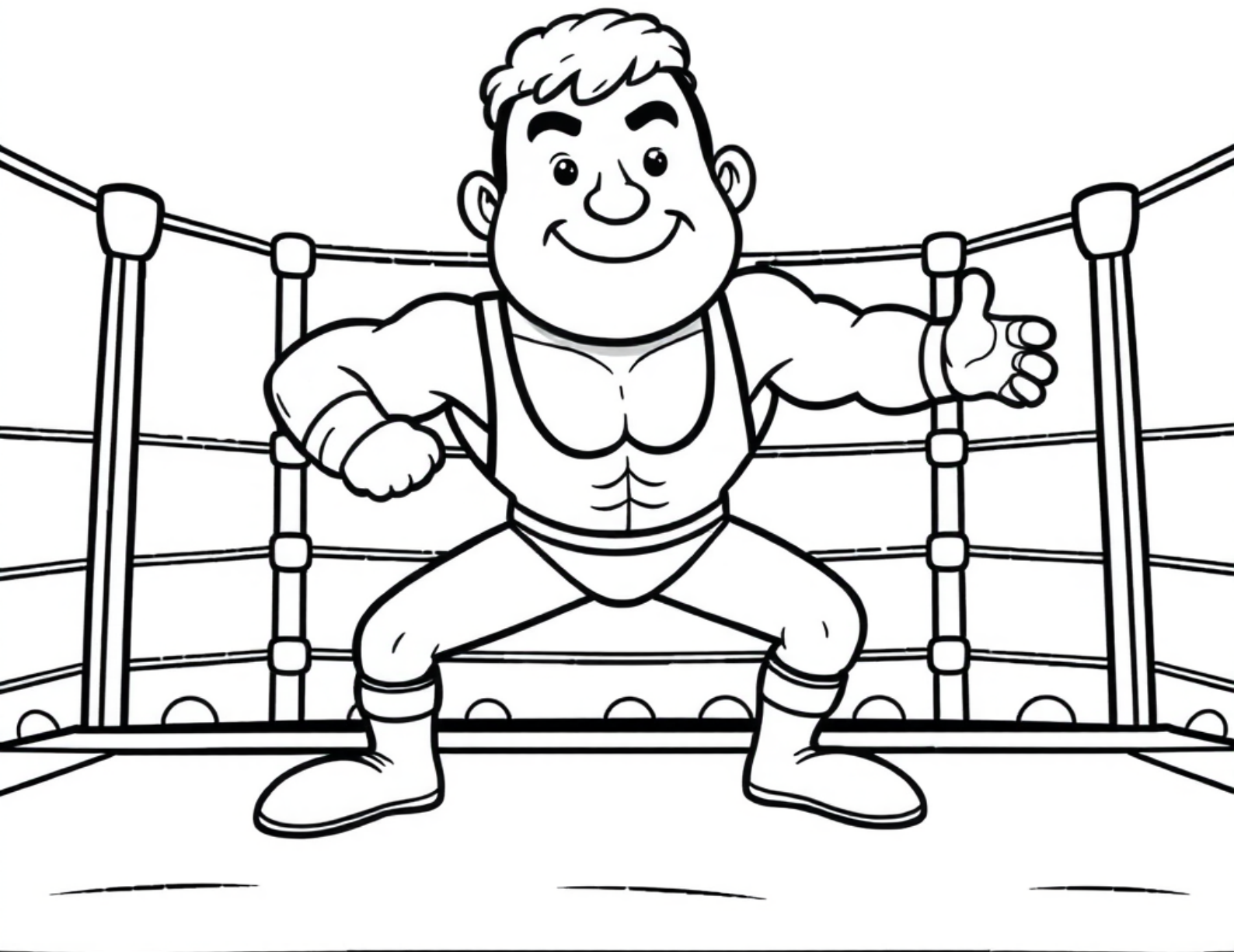


# Zapaśnik wykonuje mostek na macie



**kolorowanki.pl** powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06309



**kolorowankioli.pl**

K-06309 · Wiek 5-12 lat

# Zapaśnik wykonuje mostek na macie

Zapaśnik wygina się w mostek, opierając się na głowie i stopach. Robi tak, żeby nie dotknąć łopatkami maty.

## Ciekawostka

Mostek zapaśniczy to bardzo ważna umiejętność obronna. Dzięki niemu zawodnik unika tuszu, czyli przegranej.

## Sugerowane kolory

Trykot czerwony, mata niebieska, koło żółte, buty zapaśnicze czarne.

## Wskazówka dla rodzica

*Pokaż dziecku, że mocne mięśnie pleców pomagają w wielu sportach i w prostej postawie.*



<https://animatolka.pl>

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