

Zawodnik trenuje uniki w sparingu na macie



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06338



kolorowankioli.pl

K-06338 · Wiek 4-11 lat

Zawodnik trenuje uniki w sparingu na macie

W sparingu ćwiczy się też uniki, czyli omijanie ciosów. Zawodnik szybko odchyła głowę lub robi krok w bok.

Ciekawostka

Dobre uniki wymagają szybkiego refleksu. Dlatego trenerzy często ćwiczą je w wolnym tempie, krok po kroku.

Sugerowane kolory

Koszulki czerwona i biała, rękawice niebieskie, mata pomarańczowa.

Wskazówka dla rodzica

Zabaw się z dzieckiem w omijanie powoli zbliżanej ręki, by ćwiczyć refleks.



<https://animatolka.pl>

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