

# Zawodnik trzyma gardę podczas sparingu



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06336



**kolorowankioli.pl**

K-06336 · Wiek 4-11 lat

# Zawodnik trzyma gardę podczas sparingu

Garda to pozycja, w której zawodnik trzyma ręce przy twarzy. Chroni głowę i pozwala szybko zaatakować lub się obronić.

## Ciekawostka

Dobra garda to podstawa w wielu sportach walki. Dzięki niej zawodnik czuje się bezpieczniej na ringu i na macie.

## Sugerowane kolory

Rękawice czerwone, koszulka niebieska, spodenki czarne, mata szara.

## Wskazówka dla rodzica

*Pokaż dziecku, jak trzymać ręce przy twarzy, by chronić głowę w zabawie.*



<https://animatolka.pl>

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