

### Wyzwanie 3

#### KOLOROWANKI-POWTARZANKI JUDO – #judokolorchallenge 😊

Dzisiaj sobie powtórzymy 1 trzymanie i 2 rzuty.

Zapraszamy Cię w tym celu do... kolorowania 😊

A potem.....

Jak zwykle...**wyzwanie** 😊 😊

**Wybierz i pokoloruj te obrazki, na które masz ochotę.**

- 1. To trzymanie boczne, czyli YOKO-SHIHO-GATAME**
- 2. To rzut w tył, duże podcięcie wewnętrzne, czyli OUCHI-GARI**
- 3. To rzut do przodu, czyli... Kto zna nazwę ?**

Zawodnicy ze starszych grup na pewno znają 😊

Pamiętasz, jak ćwiczyliśmy je na zajęciach?

Po powrocie będziemy dalej je doskonalić. Dzisiaj tylko je sobie przypominamy.

Ok, jak masz w domu jakąś wiewielką maskotkę, możesz na niej poćwiczyć trzymanie yoko-shiho-gatame 😊

Jeśli chcecie pokazać nam swoje prace - z przyjemnością je obejrzymy 😊

Przesyłajcie zdjęcia Waszych prac do swojego trenera.

Judocy ze starszych grup dołączają do swojej pracy nazwą rzutu z obrazka nr 3.

Szanowni Rodzice, będziemy wdzięczni za pomoc w przesyłaniu wiadomości 😊

*P.S. Jeśli Dzieci chciałyby się pochwalić zdjęciami swoich prac na naszej stronie internetowej, prosimy o wyrażenie na to zgody w przesyłanym mailu ze zdjęciem kolorowanki 😊*