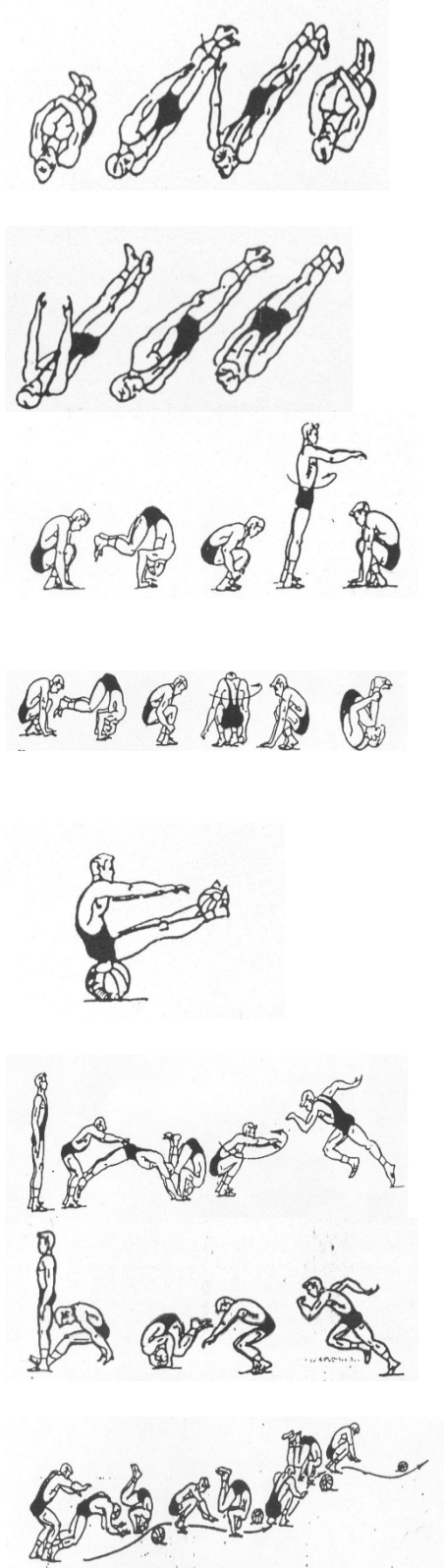


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ (GIM. 2003-2006)
ANTRŲ METŲ PRADINIO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Treniruotės dalys ir jų laikas	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
Įvadinė dalis 10 min.	<p>Supažindinimas su treniruote.</p> <p>„Rato treniruotė“ 11 specialiai modifikuotų pratimų namų sąlygomis. Atliekami 3 ratai. Trumpa paskaitėlė apie higienos reikalavimus karantino laikotarpiu. Aptarimas, diskusija, klausimai ir atsakymai.</p> <p>Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir tt.)</p> <p><i>Pramankšta.</i> Mankšta atliekant bendruosius pratimus:</p> <p>I. Pr.p. – stovint kojos pečiųplotyje, rankos ant juosmens 1-2-3-4 sukti liemenį ratu į vieną pusę 5-6-7-8 į kitą pusę.</p> <p>II. Pr.p. – stovint kojos pečiųplotyje, rankos sulenktos prieš krūtinę 1-2 – moti sulenktas rankas į šalis, 3-4 – moti tiesiant rankas į šalis.</p> <p>III. Pr.p. – stovint kojos plačiai, rankos nuleistos žemyn</p>		

<p>Pagrindinė dalis 45 min.</p>	<p>1-2 ištiestomis rankomis lenkiamės prie vienos pėdos 3-4 lenkiamės prie kitos pėdos. IV. Pr.p. – stovint kojos suglaustas rankos nuleistos žemyn 1-2-3-4 spyruokliuojantys pasilenkimai siekiant pirštais grindis 5-6-7-8 siekiant krumpliais grindis 9-10-11-12 siekiant delnais grindis. V. Pr.p. – stovint kojos plačiai, rankos ant klubų 1-2 įtūpstas ant vienos kojos 3-4 įtūpstas ant kitos kojos.</p> <p>Specializuoti pratimai nugaros, trigalvio žasto ir pilvo preso raumenų jėgos lavinimui serijomis.</p> <p>Specializuoti pratimai pečių, dvigalvio žasto ir pilvo preso raumenų jėgos lavinimui serijomis.</p> <p>Specializuoti pratimai kojų raumenų galingumui ir jėgai lavinti.</p> <p>„Nugara“ (priešinga ranka-priešinga koja)</p> <p>„Įtūpstai“ „Peršokimas per kliūtį-kojų atmetimas“ „Atsispaudimai“ „Lenta“ „Pasistiebimai su kuprine“ „Peršokimas per kliūtį-kojų atmetimas“ „Tempimo kompleksas“ Atliekamas daugybės specializuotų tempimo pratimų kompleksas. Specialūs imtynių lankstumo pratimai.</p>	<p>Tarp kiekvieno pratimo taikoma poilsio pertraukėlė, kurios trukmė nuo 30 sekundžių iki 1 minutės. Iš viso atliekami 3 ratai. Po pirmo rato poilsio pertraukėlė – 3 minutės. Po antro rato – 4 minutės.</p>	<p>reniruotė atliekama gyvai prisijungus treneriui ir mokiniams bei mokinių tėvams per „zoom“ programėlę (video treniruotė gyvai). Pateikiama video medžiaga su pratimais / pratimų kompleksais, kurie specialiai pritaikyti sportui namų sąlygomis. Treneriui gyvai prižiūrint sporto treniruotę mokiniai bus įdėmiai stebimi ar teisingai atlieka pratimus. Esant netikslumams jie bus pataisomi. Toku principu bus užtikrinta treniruotės kokybė, kad mokiniai saugiai ir taisyklingai sportuotų.</p>
--	---	---	--

	<p>Specialus vikrumo ir lankstumo lavinimo pratimų kompleksas</p> <p>Pr. p. – gulint ant nugaros kojos pritrauktos prie krūtinės 1-2 persitimas ant pilvo, rankos į viršų 3-4 pradinė padėtis. Pr. p. – gulint ant nugaros, kojos ištiestos, rankos ištiestos prieš save 1-2 persiristi į dešinę pusę, pr. p. Tai pat į kairę pusę. Pr. p. – tupint, delnais remiantis į paklotą 1-2-3 kūlvirstis į priekį, atsistoti 4-5 apsisukti ir atsitūpti remiantis delnais į paklotą. Pr.p. – tupint, delnais remiantis į paklotą. Atlikti kūlvirstį pirmyn, apsisukti atsitūpus, atlikti kūlvirstį atgal. Pr. p. – sėdint ant kimštinio kamuolio, rankos ištiestos prieš save, kojos ištiestos. Atlikti – išlaikyti pusiausvirą, laikant kojomis mažą kimštinį kamuolį. Pr. p. – stovint, kojos suglaustos. Atlikti kūlvirstį pirmyn, apsisukti ir staigus pagreitėjimas. Pr. p. – stovint, kojos suglaustos. Atlikti kūlvirstį atgal, staigus pagreitėjimas. Pr.p. – pagrindinė stovėseną. Atlikti kūlvirsčius apie 8 kimštinius kamuolius, išdėstytus į vieną liniją Pr.p. – stovint nugarą prie gimnastikos sienelės arba sienos, kojos pečių plotyje, rankomis laikantis už skersinio. Perimant rankomis</p>	<p>5 k.</p> <p>5 k.</p> <p>6 k.</p> <p>6 k.</p> <p>1 min.</p> <p>6 k.</p> <p>6 k.</p> <p>5 k.</p> <p>6 k.</p>	 <p>The illustrations show a sequence of exercises: 1. Back and front body positions with legs pulled towards the chest. 2. Back and front body positions with legs extended forward. 3. Squatting and standing with hands on the floor, including a rotation. 4. Squatting and standing with hands on the floor, including a rotation. 5. A person sitting on a ball with arms extended. 6. A series of movements including standing, squatting, and lunging. 7. A series of movements including squatting, lunging, and a running-like motion. 8. A series of movements including squatting, lunging, and a running-like motion.</p>
--	---	---	---

skersinius, lenktis atgal kiek galima daugiau ir grįžti į pr.p.

Pr.p. – stovint prie gimnastikos sienelės pasilenkus, rankomis laikantis į skersinį, kojos pečių plotyje.

Atlikti – partneris spyruokliuojančiais judesiais kelia koją į viršų.

Pr.p. – stovint poroje nugarą vienas į kitą, kojos plačiai, rankos ištiestos į šalis, susikibus.

1-2 pasilenkti į kairę

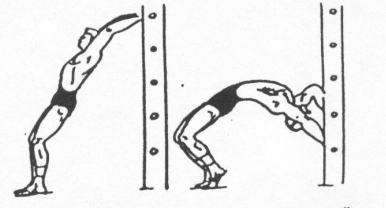
3-4 pasilenkti į dešinę pusę.

Pr.p. – stovint kojos plačiai, pasilenkus laikyti partnerį už blauzdų, kuris guli ant pilvo Spyruokliuojančiais judesiais kelti partnerio kojas į viršų-atgal.

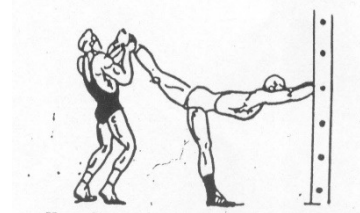
Treniruotės aptarimas
Tempimo pratimai

Baigiamoji dalis
10 min.

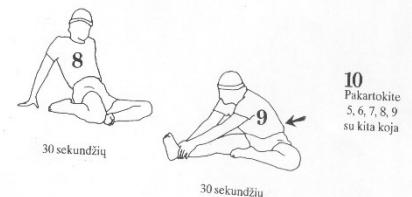
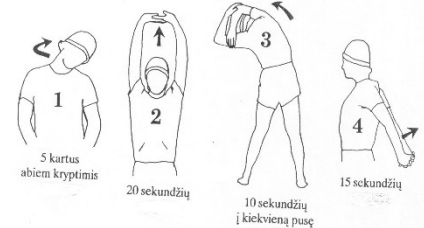
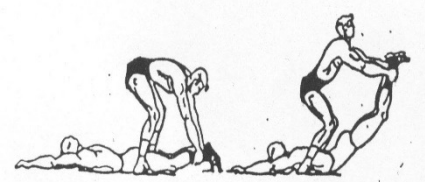
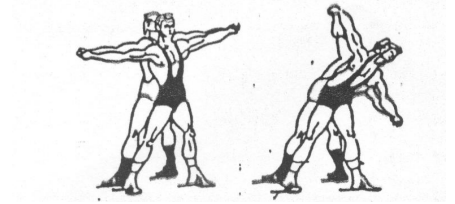
3×10 k.

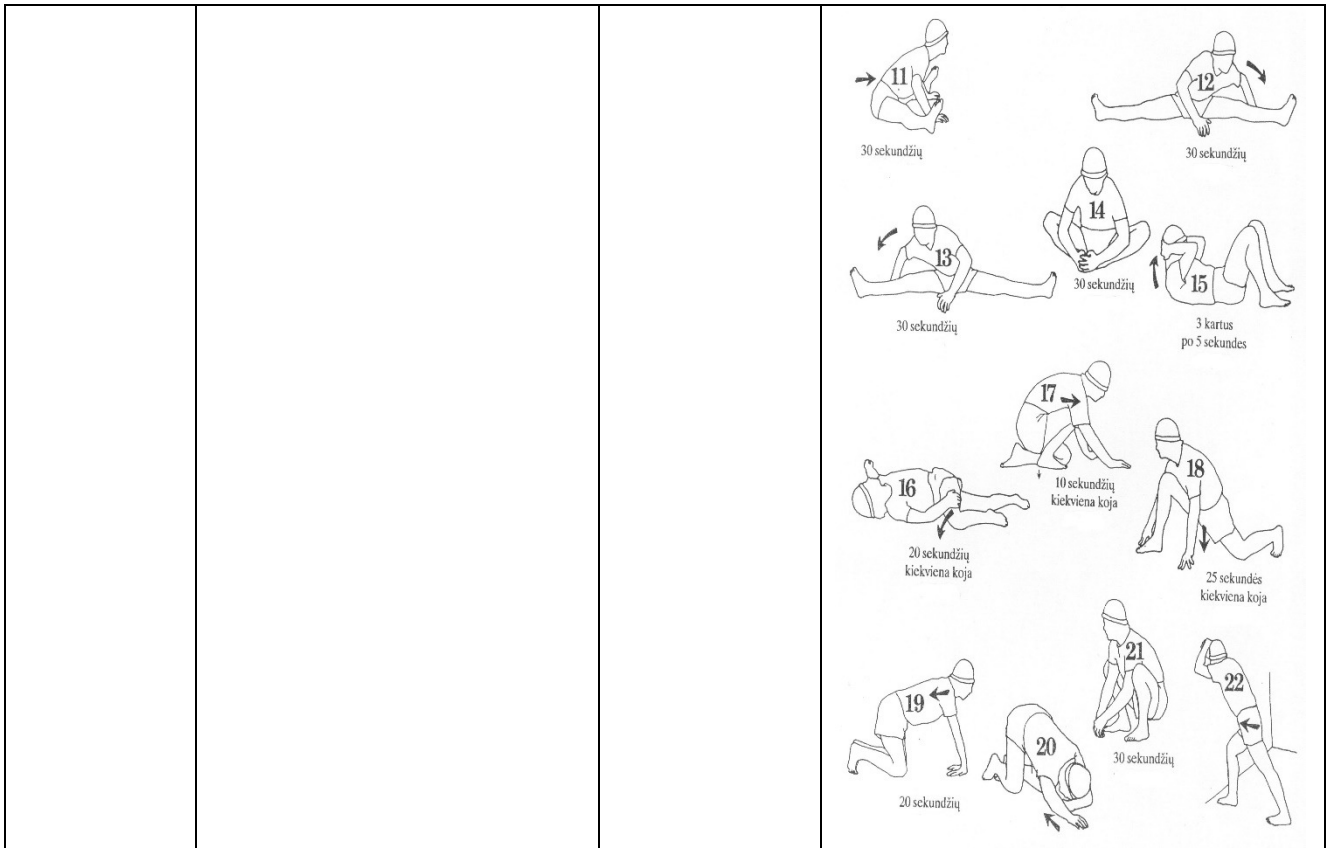


8 k.



3×8 k.





Treneris

Jonas Jurkynas