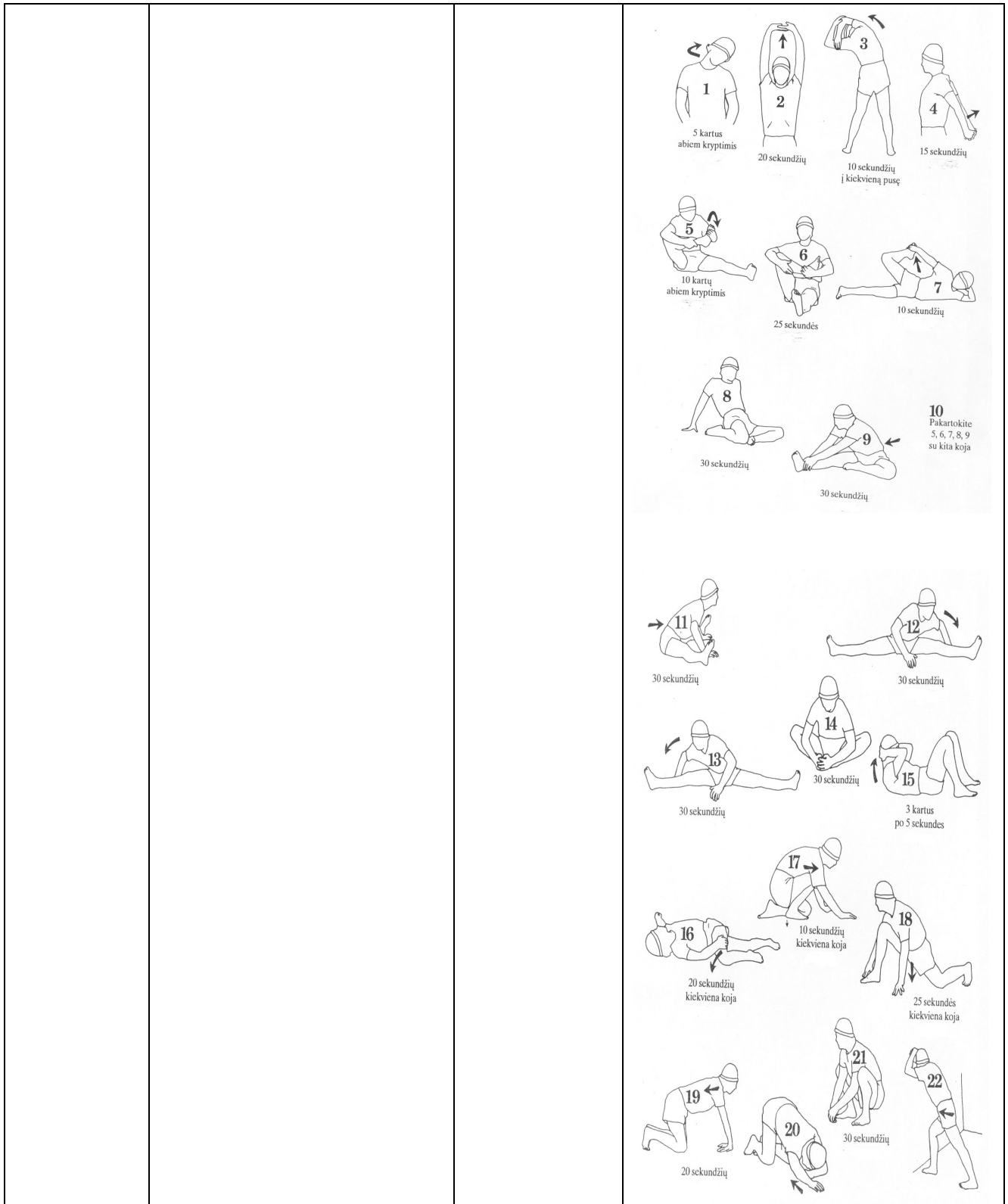


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ IR MERGAIČIŲ  
 (GIM. 2008-2011) ANTRŲ METŲ PRADINIO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO  
 PLANAS**

Treniruotės dalys ir jų laikas	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
<p><b>Įvadinė dalis 10 min.</b></p>	<p>Supažindinimas su treniruote.                      Treniruotės pavadinimas „Rato treniruotė“                      Pagrindinės šios treniruotės kryptys: jėgos ir jėgos ištvermės ugdymas.                      Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir tt..)                      Prieš treniruotę                      Treniruotė susideda iš pramankštos pratimų ir 10 specialių skirtingų pratimų, kurie eina vienas po kito:  <i>Pramankšta.</i> Mankšta atliekant bendruosius pratimus:                      I. Pr.p. – stovint kojos pečiuplotyje, rankos ant juosmens                      1-2-3-4 sukti liemenį ratu į vieną pusę 5-6-7-8 į kitą pusę.                      II. Pr.p. – stovint kojos pečių plotyje, rankos sulenktos prieš krūtinę                      1-2 – moti sulenktas rankas į šalis, 3-4 – moti tiesiant rankas į šalis.                      III. Pr.p. – stovint kojos plačiai, rankos nuleistos</p>		

	<p>žemyn</p> <p>1-2 ištiestomis rankomis lenkiamės prie vienos pėdos 3-4 lenkiamės prie kitos pėdos.</p> <p>IV. Pr.p. – stovint kojos suglaus- tos rankos nuleistos žemyn</p> <p>1-2-3-4 spyruokliuojantys pasilenkimai siekiant pirštais grindis 5-6-7-8 siekiant krumpliais grindis 9-10-11-12 siekiant delnais grindis.</p> <p>V. Pr.p. – stovint kojos plačiai, rankos ant klubų</p> <p>1-2 įtūpstas ant vienos kojos 3-4 įtūpstas ant kitos kojos.</p>		
<p><b>Pagrindinė dalis</b> <b>45 min.</b></p>	<p>„Šuoliukai žvaigždutė“ „Indiški atsispaudimai su atsistojimu“ „Įtūpstai“ „Skaičių rašymas“ „Atsispaudimai“ „Nugara“ (priešinga ranka-priešinga koja) „Pasistiebimai su kuprine“ „Peršokimas per kliūtį-kojų atmetimas“ „Kampo laikymas“ „Lenta“</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>Treniruotė 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. Tokiu principu bus užtikrinta treniruotės kokybė, kad mokiniai saugiai ir taisyklingai sportuotų.</p>
<p><b>Baigiamoji dalis</b> <b>10 min.</b></p>	<p>Treniruotės aptarimas Tempimo pratimai</p>		



Treneris

Jonas Jurkynas