
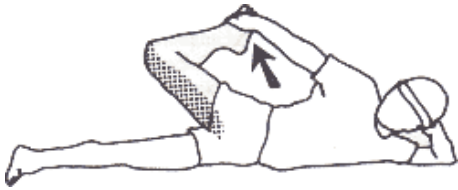
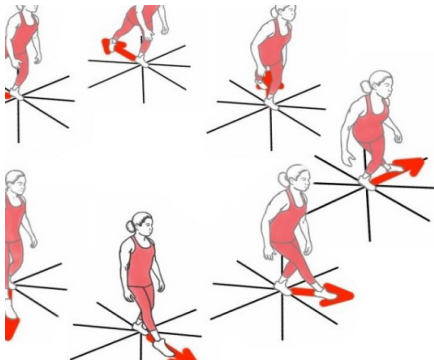
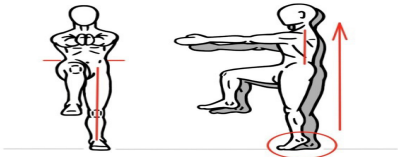



| | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>liemens 1 – dėti rankas ant pečių 2 – kelti rankas aukštyn 3 – dėti rankas pečių 4 – pr. p.</p> <p><u>3 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį ir atgal Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos 1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairės kojos pirštus</p> <p><u>4 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų 1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę</p> <p><u>5 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi 1 – lenkti liemenį į dešinę pusę 2 – pr. p. 3 – lenkti liemenį į kairę pusę 4 – pr. p. 5 – lenkti liemenį į priekį 6 – pr. p. 7 – lenkti liemenį atgal 8 – pr. p.</p> <p><u>6 pratimas</u> 3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus 4 – pr. p.</p> <p><u>7 pratimas</u></p> | <p>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>10 k.</p> | <p>Kuo plačiau rankas sukti, prieš save sukryžiuojat</p> <p>Kojas išlaikome tiesias</p> <p>Kaitalioti, vieną kartą lenktis prie vienos kojos kitą kartą prie kitos</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį 1 – tūpti 2 – pr. p.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Specialaus fizinio pasiruošimo pratimai:</p> <p>1.1 Pritūpimai -pr.p. kojos plačiau už pečius -rankos palei šonus - vienas tupiamės ,rankos tiesios pirmyn -du grįžtame į pr.p.</p> <p>2.2.Dubens pakėlimas - pr.p. gulima ant nugaros, kojos sulenktos per kelius, rankos palei šonus -vienas keliame dubenį kelias sekundes palaikome -du grįžtame į pr.p.</p> <p>2.3.“Kėdutė“ - pr.p. nugara atsiremti prie sienos -kojas sulenkti per kelius 90 laipsnių kampu -rankos palei šonus -sėdėti</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p> | <p>3serijos po 10 pritūpimų</p> <p>3serijos po 10 k.</p> <p>3 serijos po 10 sek.</p> <p>5min.</p> | <p>Nugarą išlaikome tiesę, nesilenkti į priekį.</p> <p>Jeigu lengva, galima pakėlus dubenį pakelti vieną tiesę koją ir ją palaikyti kitos kojos kelio aukštyje</p> <p>Padėtis lyg sėdėtumėte ant kėdės</p> <p>Atsisėsti kojos sukryžiuotos po savim, nugarą išlaikyti tiesę ,pakvėpuoti</p> |
| 2020.04.17d. (penktadienis) | <p>II. Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas,bendro lavinimo pratimai</p> | 10min. | <p>Žinomi pratimai, kuriuos pastoviai darėme per treniruotes ir žiūrėti į 14 d. apšilimo pratimus. https://youtu.be/kAZOZzpTyP8</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>I.Pagrindinė dalis</p> <p>1.Tempimo pratimai: -sukti čiurną</p> <p>-keturgalvio raumens tempimas</p> <p>2.Atsispaudimai su šuoliu - atliekamas atsispaudimas -po atsispaudimo maksimalus šuolis į viršų ir rankos į viršų</p> <p>III .Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p> | <p>4 kartus į vieną po to į kitą pusę</p> <p>10sek.vieną koją ,po to kitą 3serijos po 5 k.</p> <p>5min.</p> | <p>www.shaping.lt</p>   <p>Po kiekvienos serijos 10sek.pauzė</p> <p>Pasėdėti ,kvėpuoti</p> |
| <p>2020.04.18d. (šeštadienis)</p> | <p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas,bendro lavinimo pratimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>2.Stabilizacijos pratimai 2.1.stovima ant vienos kojos, kita laikome pakelta tiesią ir laikome -prieš save -šalia savęs -už savęs</p> | <p>10 min</p> <p>6 k. su viena koja po to su kita koja 6 k</p> | <p>Atlikti visus įprastus apšilimo pratimus ,kaip darėme pirmadienį.</p>  |

| | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>2.2.Pr.p.stovima ant vienos kojos, kita sulenkta per kelį 90 laipsnių kampu -rankos tiesiai prieš save suglaustos delnais - pasistiebti -nusileisti</p> <p>2.3.Čiurnos stabilizacija -pr.p. remiamės nugarą į sieną kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu -pėdos tiesiai -pėdos į šalis -pėdos į vidų -pėdos ant pirštų -pėdos ant kulnų</p> <p>3.Šuoliai -dviem kojomis -kaire koja -dešine koja -dviem kojom</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p> | <p>Su viena koja 4 kartai ir su kita koja, darome lėtai žiūrime į vieną tašką ,kad išlaikyti pusiausvyrą</p> <p>Kiekvienoje pozicijoje išlaikome po 8sek.</p> <p>Kiekvienoje pozicijoje darome po 15 šuoliukų per butelį</p> <p>5 min.</p> |   <p>Panaudojame mineralinio vandens butelį</p> <p>Pavaikštome ,pakvėpuojame</p> |
| <p>2020.04.21d. (antradienis)</p> | <p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys:. <i>Ėjimas:</i></p> | <p>10min.</p> | <p>Stebėti, kad vaikas nesikūprintų</p> |

| | | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ paprastu žingsniu; ○ ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ○ ėjimas ant kulnų; ○ ėjimas vidine pėdos dalimi; ○ ėjimas išorine pėdos dalimi; <p><i>Bėgti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ aukštai keliant kelius; ○ liečiant pėdas už savęs; ○ pristatomuoju žingsniu; ○ įprastu žingsniu pereinant į ėjimą. <p>2. Mankšta atliekant bendrus pratimus:</p> <p><u>1 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti galvą ratu į dešinę pusę dešinę pusę</p> <p><u>2 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant liemens 1 – dėti rankas ant pečių 2 – kelti rankas aukštyn 3 – dėti rankas pečių 4 – pr. p.</p> <p><u>3 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį 6,7,8,9,10 – sukti abi rankas ratu atgal</p> <p><u>4 pratimas</u></p> | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų 1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę</p> <p><u>5 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi 1 – lenkti liemenį į dešinę pusę 2 – pr. p. 3 – lenkti liemenį į kairę pusę 4 – pr. p. 5 – lenkti liemenį į priekį 6 – pr. p. 7 – lenkti liemenį atgal 8 – pr. p.</p> <p><u>6 pratimas</u> Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos 1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairios kojos pirštus 2 – pr. p. 3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus 4 – pr. p.</p> <p><u>7 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį 1 – tūpti 2 – pr. p.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pratimas „Lenta“</p> | <p>3serijs po 10sek.</p> <p>3serijs po 10k.</p> | <p>Visas kūnas turi būti įtemptas, vienoje linijoje virš grindų. Jei matosi, kad kuri nors kūno dalis nusileidžia- pataisyti ir jei pajuntamas skausmas- nutraukti darymą.</p> <p>Nugarą išlaikome tiesę, nesilenkti pirmyn</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>2.Pritūpimai -per.p. kojos plačiau už pečius ,vienas tupiam rankos ištiestos pirmyn Du grįžtame į pr.p.</p> <p>3.Atsispaudimas su šuoliu į viršų -pr.p gulime ant žemės darome atsispaudimą ir padarius atsispaudimą stotis ir šokti į viršų rankos aukštyn.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p> | <p>3serijos po 5 k.</p> <p>5min.</p> | <p>Po serijos 15 sek. pauzė</p> <p>Pasėdėti, pakvėpuoti, atlikti ražymąsi</p> |
| <p>2020.04.24d. (penktadienis)</p> | <p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimas: 1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų 1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse 3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -pr.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę -tas pats į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje ,rankos ant liemens sukame liemenį į vieną</p> | <p>10min.</p> | <p>Jei nėra galimybių lauke atlikti, galima namuose, koridoriuje arba kambaryje vietoje atlikti pratimus</p> |

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>po to į kitą pusę -pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę -pr.p kojos plačiai itūpstai ant kairės ir dešinės kojos</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pagreitėjimai 1.1.pr.p.stovint 1.2.pr.p.tupint 1.3.sėdint</p> <p>2.Estafetės 2.1.parastai bėgti iki numatytos ribos 2.2.bėgti sukti aplink liemenį gertuvę 2.3.šiuoliuoti ant kairės po to ant dešinės kojos</p> <p>3.Judrieji žaidimai 3.1.“Broli gelbėk“ 3.2.Gaudynės</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p> | <p>4 pagreitėjimai</p> <p>3-4 k.</p> <p>2žaidimai</p> <p>5min.</p> | <p>Atliekame su broliu ,sese, tėčiu ,mama miške arba savam kieme</p> <p>Pasižymėti ribas nuo kur iki kur bėgti</p> <p>Pasivaikščiavimas su šeimos nariais gamtoje</p> |
| 2020.04.25d. (šeštadienis) | <p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas: 1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų 1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena pusė, kita pusė 3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę</p> | 10min. | https://youtu.be/kAZOZzpTyP8 |

| | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>-pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal</p> <p>-per.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus</p> <p>Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę</p> <p>-tas pats į kitą pusę</p> <p>-pr.p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę</p> <p>-pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę</p> <p>-per.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pratimas „Kopetėlės“</p> <p>2.Šuoliai</p> <p>-dviem kojom(stovint šonu)</p> <p>-dviem kojom(stovint veidu į kliūtį)</p> <p>-šuoliai ant vienos kojos,po to su kita koja (stovint šonu)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p> | <p>6pratimai (pasirinkti iš video)</p> <p>Visų padėčių po 20šuolių</p> <p>5min.</p> | <p>https://youtu.be/YDBn2DucOIY</p> <p>įeikite į šią nuorodą, kopetėles galima pasidaryti pvz. su lipnia juosta arba lauke su kreida nusipiešti</p> <p>naudojame mineralinio vandens butelį</p> <p>Pasivaikščiojimas gryname ore</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Trenerė

Danguolė Sukankaitė