

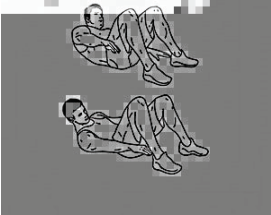


TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO BERNIUKŲ (GIM. 2009-2010 M.)  
ANTRŲ METŲ PRADINIO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020 04 27d. (Pirmadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p> <p>1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys:</p> <p><i>Ėjimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ paprastu žingsniu;</li><li>○ ėjimas ant priekinės pėdos dalies;</li><li>○ ėjimas ant kulnų;</li><li>○ ėjimas vidine pėdos dalimi;</li><li>○ ėjimas išorine pėdos dalimi;</li></ul> <p><i>Bėgti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ aukštai keliant kelius;</li><li>○ liečiant pėdas už savęs;</li><li>○ pristatomuoju žingsniu;</li><li>○ įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</li></ul> <p>2. Mankšta atliekant bendrus pratimus:</p> <p><u>1 pratimas</u></p> <p>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</p> <p><u>2 pratimas</u></p> <p>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>	4min.	<p>Mankštintis galima namuose, savam kieme, miške, įdedu video(nuorodą)</p> <p><a href="https://youtu.be/kAZOZzpTyP8">https://youtu.be/kAZOZzpTyP8</a></p> <p>Nugarą stengtis išlaikyti tiesią</p>
		6min.	<p>Galvą sukti iš lėto į vieną pusę ir į kitą atmerktomis akimis</p> <p>Šį pratimą galima atlikti ir šokinėjant</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> Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį 1 – tūpti 2 – pr. p.</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Specialaus fizinio pasiruošimo pratimai:</p> <p>1. Atsilenkimai 1.1. pr.p. gulime ant nugaros rankos palei šonus, kojos</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>Kaitalioji, vieną kartą lenktis prie vienos kojos kitą kartą prie kitos</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>sulenktos per kelius, siekime pakaitom delnais čiurnas 1.2. pr.p ta pati rankos už galvos sunertos delnais, siekiame alkūnėmis sulenktus kelius.</p> <p>2.Tiltelis</p> <p>2.1.pr.p.sėdime kojos tiesios, rankos palei šonus, lenkiame kelius, remiamės rankomis į grindis ,keliamo dubenį išsilenkiame</p> <p>3. Dubens pakėlimas</p> <p>3.1. 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>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>10kartų</p> <p>10 kartų</p> <p>5kartai.</p> <p>2serijos po 6 kartus</p> <p>5min.</p>	<p>Pakeliame pečių juostą nuo grindų, smakrą spaudžiame prie krūtinės</p> <p><small>Kulno palietimas.</small></p>  <p><small>Susirietimas su postūkais.</small></p>  <p><small>Dubens kelimas.</small></p>  <p>Kiekvieną kartą pakėlus dubenį keletą sekundžių palaikyti</p> <p>Atsisėsti kojos sukryžiuotos po savim, nugarą išlaikyti tiesę ,pakvėpuoti</p>
<p>2020 04 28d. (antradienis)</p>	<p>II. Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas,bendro lavinimo pratimai</p> <p>I.Pagrindinė dalis</p> <p>1. Atsispaudimas su šuoliu į viršų -pr.p gulime ant žemės darome atsispaudimą ir padarius atsispaudimą stotis ir šokti į viršų rankos aukštin.</p> <p>2.Šuoliai</p> <p>2.1. Šuoliai dviem kojomis</p> <p>2.2.Šuoliai kaire koja</p> <p>2.3.Šuoliai dešine koja</p> <p>2.4.Šuoliai pirmyn ir atgal dviem kojom</p>	<p>10min.</p> <p>2serijos po 5 kartus</p> <p>Visų šuolių darome 10</p>	<p>Žinomi pratimai, kuriuos pastoviai darėme per treniruotes ir žiūrėti į 28 d. apšilimo pratimus.</p> <p>Po 5 šuolių 10 sek. poilsis</p> <p>Šuoliams atlikti naudoti galima mineralinio vandens butelį</p>

	<p>III .Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	5min.	Pavaikštome pakvėpuojame, padarome žinomus tempimo pratimus
2020 04 30d. (ketvirtadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas,bendro lavinimo pratimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pagreitėjimai</p> <p>1.1.Pr.p.stovint</p> <p>1.2.Pr.p.tupint</p> <p>1.3.Sėdint</p> <p>2.Estafetės</p> <p>2.1.Paprastai bėgti iki numatytos ribos</p> <p>2.2.Bėgti sukti aplink liemenį gertuvę</p> <p>2.3.Šuoliuoti ant kairės po to ant dešinės kojos</p> <p>3.Judrieji žaidimai</p> <p>3.1.“Broli gelbėk“</p> <p>3.2.Gaudynės</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>10 min</p> <p>Po 1 kartą</p> <p>2kartai</p> <p>2kartai</p> <p>1kartas</p> <p>5min.</p>	<p>Atlikti visus įprastus apšilimo pratimus 24d.</p> <p>Atliekame su broliu ,sese, tėčiu ,mama miške arba savame kieme</p> <p>Pasižymėti ribas nuo kur iki kur bėgti</p> <p>Vaikščiojimas gryname ore</p>
2020 05 02d. (šeštadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p> <p>1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys:.</p> <p><i>Ėjimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ paprastu žingsniu;</li> <li>○ ėjimas ant priekinės pėdos dalies;</li> <li>○ ėjimas ant kulnų;</li> <li>○ ėjimas vidine pėdos dalimi;</li> <li>○ ėjimas išorine pėdos dalimi;</li> </ul> <p><i>Bėgti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aukštai keliant kelius;</li> <li>○ liečiant pėdas už savęs;</li> <li>○ pristatomuoju žingsniu;</li> </ul>	10min.	Stebėti, kad vaikas nesikūprintų

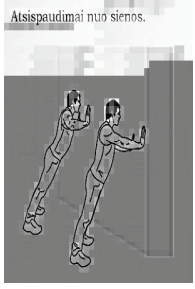
	<p>○ įprastu žingsniu pereinant įėjimą.</p> <p>2. Mankšta atliekant bendrus pratimus:</p> <p><u>1 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti galvą ratu į dešinę pusę dešinę pusę</p> <p><u>2 pratimas</u> Pr. p. – stovint, 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> 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</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>ranka siekiant dešinės kojos pirštus 4 – pr. 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>Specialaus fizinio pasiruošimo pratimai:</p> <p>1. Atsilenkimai</p> <p>1.1. pr.p. gulime ant nugaros rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius, siekime pakaitom delnais čiurnas 1.2. pr.p ta pati rankos už galvos sunertos delnais, siekiame alkūnėmis sulenktus kelius.</p> <p>2. Tiltelis</p> <p>2.1. pr.p. sėdime kojos tiesios, rankos palei šonus, lenkiame kelius, remiamės rankomis į grindis, keliame dubenį išsilenkiame</p> <p>3. Dubens pakėlimas</p> <p>3.1. 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>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>Po 10 atsilenkimų</p> <p>4kartus</p> <p>2serijos po 5 kartus</p> <p>5min.</p>	<p>Pakėlus dubenį fiksuoti padėtį</p> <p>Pasėdėti, pakvėpuoti, atlikti tempimo pratimus žinomus.</p>
<p>2020 05 04d. (pirmadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas: 1.1. Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų</p>	<p>10min.</p>	<p>Jei nėra galimybių lauke atlikti, galima namuose, koridoriuje arba kambaryje vietoje atlikti pratimus</p>

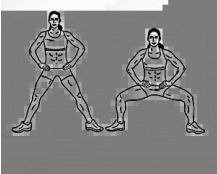
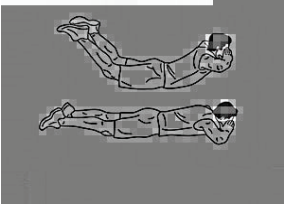
	<p>1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse 3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -pr.p. kojos 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 po to į kitą pusę -pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę -pr.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Šuoliai</p> <p>1.1 Šuoliukai rankos nuleistos, šuoliuojant dviem kojomis vieną ranką uždėti ant liemens po to kitą ,po to vieną ranką į viršų keliame po to kitą ir grįžtame į pr.p. 1.2.Pr.p.tupi, iš gilaus pritūpimo šuolis į viršų rankos tiesios į viršų</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>3-4 kartus</p> <p>5šuoliai</p> <p>5min.</p>	<p>Ne aukštai šokame</p> <p>Po kiekvienų šuolių pavaikštome, pasiražome</p> <p>Įprasti tempimo pratimai</p>
2020 05 05d. (antradienis)	I.Parengiamoji dalis  1.Apšilimas:	10min.	<a href="https://youtu.be/kAZOZzpTyP8">https://youtu.be/kAZOZzpTyP8</a>

	<p>1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų</p> <p>1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse</p> <p>3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -per.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę -tas pats į kitą pusę</p> <p>-pr.p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę -pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę -per.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pratimas „Kopetėlės“</p> <p>2.Šuoliai -dviem kojom(stovint šonu) -dviem kojom(stovint veidu į kliūtį) -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 10 šuolių</p> <p>5min.</p>	<p><a href="https://youtu.be/YDBn2DucOiy">https://youtu.be/YDBn2DucOiy</a></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>Pasivaikščiavimas gryname ore</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



2020 05 07d. (ketvirtadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas:</p> <p>1.1. Ėjimas - paprastas - ėjimas ant pirštų galų - ėjimas ant išorinės pėdos dalies - ėjimas ant kulnų</p> <p>1.2. Bėgimas - paprastai - kryžminiu žingsniu - aukštai keliant kelius - metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis - pristatomu žingsniu viena puse, kita puse</p> <p>3. Ašilimas vietoje - iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę - pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal - per.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus</p> <p>Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę - tas pats į kitą pusę</p> <p>- pr.p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę - pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę - pr.p kojos plačiai įtūpstai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Atsispaudimai</p> <p>1.1. Pr.p. stovime veidu į sieną, per žingsnį nuo sienos , rankos sulenktos per alkūnes , remiamės delnais į sieną ir atsistumiame</p> <p>1.2. Pr.p. remiamės delnais ant grindų ir pirštų galų, prie vienos rankos padėta gertuvė, perkelti prie kitos rankos pakaitomis</p> <p>1.3. Vaikščiojimas ant keturių</p> <p>1.4. Vaikščiojimas ant rankų,</p>	10min	<p>Pratimus atliekame lauke arba namuose (kambaryje)</p> <p>Į sieną remiamės sulenktomis alkūnėmis</p> 
----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>kitas šeimos narys laiko už kojų</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>3-4 kartus po kambarį</p> <p>2 kartai per kambarį</p> <p>5 min.</p>	<p>Kūną visada išlaikyti tiesų</p> <p>Pilnai remtis į grindis delnais ir pėdomis, keliai pakelti ir sulenkti.</p> <p>Žaidimas su šeimos nariais "skaičiuoklė"</p>
2020 05 09d. (šeštadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1. Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys: <i>Ėjimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ paprastu žingsniu;</li> <li>○ ėjimas ant priekinės pėdos dalies;</li> <li>○ ėjimas ant kulnų;</li> <li>○ ėjimas vidine pėdos dalimi;</li> <li>○ ėjimas išorine pėdos dalimi;</li> </ul> <p><i>Bėgti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aukštai keliant kelius;</li> <li>○ liečiant pėdas už savęs;</li> <li>○ pristatomuoju žingsniu;</li> <li>○ įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</li> </ul> <p>2. Mankšta atliekant bendrus pratimus: <i>1 pratimas</i> 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 <i>2 pratimas</i> 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. <i>3 pratimas</i> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos 1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį</p>	<p>10min.</p>	<p>Pratimus atliekame namuose arba lauke</p>

<p>6,7,8,9,10 – sukti abi rankas ratu atgal <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 <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 atgals 8 – pr. 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>II. Pagrindinė dalis</p> <p><b>1.Pritūpimai</b></p> <p>1.1.Pr.p. kojos plačiau už pečius ,vienas tupiam rankos ištiestos pirmyn Du grįžtame į pr.p.</p> <p>2.Atsispaudimas su šuoliu į viršų 2..1pr.p gulime ant žemės darome atsispaudimą ir padarius atsispaudimą stotis ir šokti į viršų rankos aukšty</p> <p>III. Baigiamoji dalis Pratimai nugarai</p>	<p>2serijos po 8 pritūpimus</p> <p>8 kartai</p> <p>5min.</p>	<p>Platus pritūpimai.</p>  <p>Atsilenkimai per nugaros apačia, pakeliant kojas.</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Trenerė

Danguolė Sukankaitė