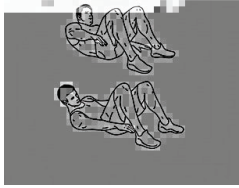



	<p>1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį ir atgal Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos 1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairės kojos pirštus <u>4 pratimas</u> Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų 1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę 6,7,8,9,10 – sukti klubus 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 atgal 8 – pr. p. <u>6 pratimas</u> 3 – lenktis į priekį kairia 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>1. Specialaus fizinio pasiruošimo pratimai</p> <p>1. Atsilenkimai</p> <p style="padding-left: 40px;">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>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>3-4k.</p> <p>10 k.</p> <p>10kartų</p> <p>10 kartų</p> <p>5kartai.</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>Pakeliame pečių juostą nuo grindų, smakrą spaudžiame prie krūtinės</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>5 kartai</p> <p>2serijos po 6 kartus</p> <p>5min.</p>	<p>Kiekvieną kartą pakėlus dubenį keletą sekundžių palaikyti</p> <p>Atsisėsti kojos sukryžiuotos po savim, nugarą išlaikyti tiesę ,pakvėpuoti</p>
2020.05.01d. (penktadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas,bendro lavinimo pratimai</p> <p>II.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 aukštyn.</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>III .Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>10min.</p> <p>2serijos po 5 kartus</p> <p>Visų šuolių darome 10</p> <p>5min.</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>Pavaikštome pakvėpuojame, padarome žinomus tempimo pratimus</p>
2020.05.02d. (šeštadienis)	<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>10 min</p> <p>Po 1 kartą</p> <p>2kartai</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>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>2kartai</p> <p>1kartas</p> <p>5min.</p>	<p style="text-align: center;">Vaikščiojimas gryname ore</p>
<p>2020.05.05d. (antradienis)</p>	<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"> ○ 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></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos</p> <p>1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į kairę pusę</p> <p>6,7,8,9,10 – sukti galvą ratu į dešinę pusę dešinę pusę</p> <p><u>2 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant liemens</p> <p>1 – dėti rankas ant pečių</p> <p>2 – kelti rankas aukštyn</p> <p>3 – dėti rankas pečių</p>	<p>10min.</p>	<p style="text-align: center;">Stebėti, kad vaikas nesikūprintų</p>

<p>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 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>Specialaus fizinio pasiruošimo pratimai:</p> <p>1. Atsilenkimai</p> <p>1.1. pr.p. gulime ant nugaros rankos palei</p>		
--	--	--

	<p>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 ,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 Atsipalaidavimas</p>	<p>Po 10 atsilenkimų</p> <p>4kartus</p> <p>2serijos po 5 kartus</p> <p>5min.</p>	<p>Kulno palietimas.</p>  <p>Dubens kėlimas.</p>  <p>Pakėlus dubenį fiksuoti padėti Pasėdėti ,pakvėpuoti, atlikti tempimo pratimus žinomus</p>
<p>2020.05.08d. (penktadienis)</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 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</p>	<p>10min.</p>	<p>Jei nėra galimybių lauke atlikti, galima namuose, koridoriuje arba kambaryje vietoje atlikti pratimus</p>

	<p>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 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>Neaukštai šokame</p> <p>Po kiekvienų šuolių pavaikštome, pasirąžome</p> <p>Įprasti tempimo pratimai</p>
<p>2020.05.09d. (šeštadienis)</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 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 -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -per.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus</p>	<p>10min.</p>	<p>https://youtu.be/kAZOZpTyP8</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 -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 100šuolių</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>Pasivaikščiavimas gryname ore</p>
--	---	--	---

Trenerė

Danguolė Sukankaitė