


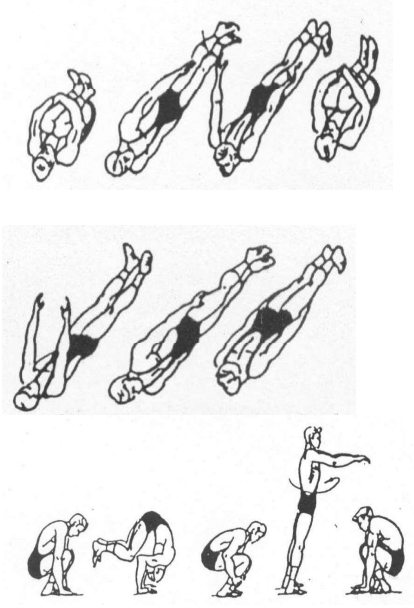
TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ ANTRŲ METŲ  
PRADINIO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Treniruotės dalys ir jų laikas	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
06 01-06 13 Įvadinė dalis 10 min.	<p>Supažindinimas su treniruote.</p> <p>„Rato treniruotė“ 13 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 pečių plotyje, 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 pečių plotyje, 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</p>		<p>Prieš kiekvieną užduotį mokiniams pateikiamas trumpas video įrašas su užduoties atlikimo technika. Pvz.</p> <p></p> <p>Pramankšta.mp4</p>

<p>Pagrindinė dalis 45 min.</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 1-2 įtūpstas ant vienos kojos 3-4 įtūpstas ant kitos kojos.</p> <p>„Žaidimų treniruotė“</p> <p>Pagrindiniai šios treniruotės akcentai: Reakcijos ir vikrumo žaidimai.</p> <p>Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir tt..)</p> <p>Jeigu mokiniai dėl kažkokių priežasčių neturės galimybės prisijungti prie zoom programėlės, jiems bus išsiųsta video medžiaga su šiomis užduotimis-pratimais, kurias parengė patys imtynių treneriai, specialiai darbui nuotoliniu būdu.</p> <p>Taip pat mokiniams bus pateikiamos nuorodos su imtynių varžybų medžiaga jų analizei ir vertinimui. Skirsime dėmesį teorijos mokymui.</p> <p>Treniruotė susideda iš</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.</p> <p>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>
-------------------------------------	---	---	---

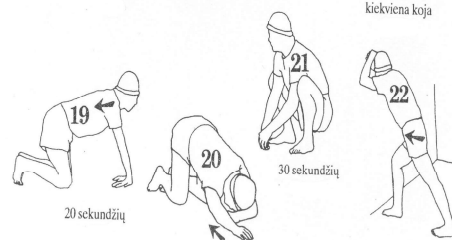
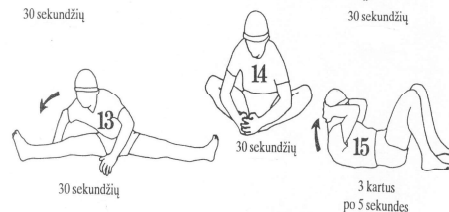
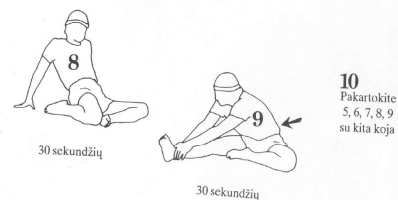
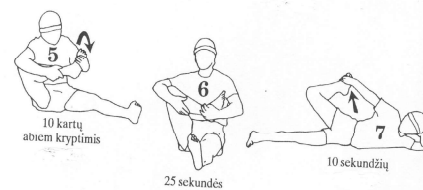
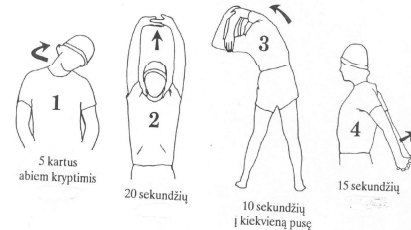
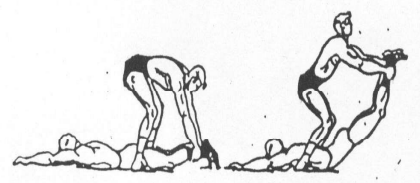
	<p>pramankštos ir 13 skirtingų pratimų, kurie eina vienas po kito.                  Pramankšta                  „Žaidimas mesk ir gaudyk darydamas atsilenkimą“                  „Voriuko padėtyje daikto perkėlimas per kliūtį“                  „Reakcijos žaidimas kvadrato“                  „Gynyba parteryje“                  „Vėžliuko poza“                  „10 daiktų pernešimas iš vietos į vietą“                  „Atsistojimai ant vienos kojos sėdint ant kėdės“                  „Lipimas-nulipimas naudojant kėdę ir svorius“                  „Judėjimas voriuku aplink kėdę“                  „Sienos atakavimas-praėjimai“                  „Voriuko padėtyje daikto perkėlimas per kliūtį“                  „Gertuvės užkėlimas ant kėdės ir nuėmimas“                  „Pralindimas-peršokimas per virvutę“</p> <p>Specialus vikrumo ir lankstumo lavinimo pratimų kompleksas</p> <p>Pr. p. – gulint ant nugaros kojos pritrauktos prie krūtinės                  1-2 persiritimas 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</p>	<p>5 k.</p> <p>5 k.</p> <p>6 k.</p>	
--	--	-------------------------------------	---

	<p>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 stovėsena.                  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 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</p>	<p>6 k.                    1 min.                    6 k.                    6 k.                    5 k.                    6 k.                    3×10 k.                    8 k.                    3×8 k.</p>	
--	---	--	--

Baigiamoji  
dalis  
10 min.

Spyruokliuojančiais  
judesiais kelti partnerio  
kojas į viršų-atgal.

Treniruotės aptarimas  
Tempimo pratimai



Treneris Jonas Jurkynas