

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnyš

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2004-2005 M.)  
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
12.18	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Bėgimas vietoje</p> <p>2.Šuoliai kryžiuojant kojas ir rankas tiesias prieš save</p> <p>3.Pritūpimo kompleksas -pr.p .kojos tiesios pečių plotyje. lenkiamės rankų pirštais liečiame kojų pirštus. gilus pritūpimas. tupint keliame tiesias rankas aukštyn stojame.</p> <p>4.Tiltelio laikymas -gulint ant grindų, rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius keliame dubenį laikome.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai skirti bendram fiziniam pasiruošimui</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>30sek.</p> <p>30sek.</p> <p>3kartai</p> <p>30sek.</p> <p>30min.</p> <p>10min.</p>	<p>Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi per Zoom</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zXyfhoK-oKQ">https://www.youtube.com/watch?v=zXyfhoK-oKQ</a> Pradžioje peržiūrėti, o po to daryti. Su laiku ir poilsiu tarp pratimų. Pratimus atlikinėsimė sinchroniškai(jungiantis visai komandai per Zoom) ir asinchroniškai dirbant savarankiškai, atsiunčiant trenerei atliktų pratimų video</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p>
12.21	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>Bendro lavinimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Jėgos pratimai</p> <p>2..Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>15 min.</p> <p>20min.</p> <p>1min.</p> <p>10min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X0jeUVhQzkQ">https://www.youtube.com/watch?v=X0jeUVhQzkQ</a> Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-whPWHMlrDA">https://www.youtube.com/watch?v=-whPWHMlrDA</a> Pradžioje susipažinti ,peržiūrėti .Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a></p>
12.22	<p>I.Parengiamoji dalis</p>	<p>15min.</p>	<p>Atliekame savarankiškai ,po to</p>

	<p>Apšilimas ,tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai skirti visoms raumenų grupėms(žiūrėti video)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Stabilizacijos pratimai</p>	<p>30min.</p> <p>10min</p>	<p>jungiamės per Zoom</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BVTPBM1HTGc">https://www.youtube.com/watch?v=BVTPBM1HTGc</a></p> <p>Pradžioje susipažinti ,peržiūrėti video. Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p>
12.23	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai skirti stiprinti kojų raumenis</p> <p>1.Pr.p. kojos pečių plotyje, rankos už galvos, šuolis į viršų ir grįžtame į pr.p.</p> <p>2.Pr.p.kojos sulenktos per kelius žingsniuojame dedame įtūpstą į priekį ir atgal pradžioje su viena koja po to su kita koja.</p> <p>3.Pr.p.stovime ant vienos kojos, kita atkelta nuo žemės su ja darome spyrį į priekį, po to mostas atgal nusilenkiame.</p> <p>4.Pr.p.kojos pečių plotyje, rankos tiesios prieš save, pritūpimas fiksuojame tą padėtį rankas pritraukiame prie krūtinės.</p> <p>5.Įtūpstas į šoną</p> <p>6.Šuoliukai,sukant kojas į vieną ir į kitą pusę</p>	<p>15min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1.Pratimo metu svarbu išlaikyti kelius stabiliai, kad negriūtų į vidų atliekant šuolį ir nusileidžiant ant žemės. taip pat yra labai svarbu išlaikyti alkūnes. Alkūnės turi būti vietoje, tai yra už galvos</p> <p>2.Pratimo metu reikia išlaikyti pėdas viena kryptimi, nes dažnai galinės kojos pėda pasisuka. Ir taip pat reikia atkreipti dėmesį į kelius, kad jie išliktų stabilūs. Atkreipkite dėmesį į žingsnio ilgį</p> <p>3.Svarbiausia išlaikykite pusiausvyrą. Įtūpsto metu galinė koja turi būti tiesi, spyrio metu taip pat stenkitės tiesti pakeltą koją, kad pajustumėte tempimą šlaunies nugarinėje pusėje</p> <p>4.Pratimo metu itin svarbu, kad alkūnės būtų šiek tiek žemiau peties lygio, o riešas ir alkūnės būtų viename aukštyje</p> <p>5.Kaip visada reikia išlaikyti kelį, o žingsnio plotis turi būti toks, kad pajustumėte tempimą kojose</p> <p>6.Šokinėjimai, kuriu metu apatinė kūno dalis sukasi į vieną pusę, o viršutinė kūno dalis sukasi į kitą. Taip pat reikia išlaikyti riešus ir alkūnes viename aukštyje</p> <p>Laikui: kiekvienas pratimas atliekamas po 1min, 30s pertrauka ir keliaujate prie kito pratimo. Atlikus visus pratimus pailsėkite 2min ir pradėkite iš naujo. Jei</p>

	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min.	pavyks padaryti 3ratus. Pakartojimų skaičius: kiekvieną pratimą atlikite po 20 kartų. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a>
12.28	I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis Pratimai skirti pilvui ir krūtinei 1.Pr.p.gulim ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo žemės, rankos pakeltos tiesios į viršų. Pradžioje keliamo kojos dubenį, vėliau rankas. 2.Pr.p. sėdime, kojos sulenktos per kelius ir padai atkelti nuo grindų, rankos tiesios prieš save ,korpusu pasisukti į vieną pusę po to į kitą. 3.Pr.p. remiamės į grindis delnais ir ant ištiestų kojų pirštų -vienas lenkiame koją per kelį ir siekiame tą pačią ranką -du grįžtame į pr.p. ir tą pačią koją padą dedame šalia tos pačios rankos. 4.Darome atsispaudimą, pakylame pakaitomis viena ranka paliečiame vieną petį po to kitą.  III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min.  30k.  Po 20k.  20k.  10k.	Apšilimą atliekame savarankiškai, po to jungiamės prie Zoom  1. Pratimo metu reikia maksimaliai aukštai pakelti kojas, kaip atliekant žvakės pratimą. Vėliau maksimaliai iškelti rankas . 2. Iš pirmo reikia atlikti į vieną pusę, vėliau į kitą. Sukti reikia ne rankas, o visą korpusą. Labai svarbu visą laiką laikyti įtempus pilvą, kad juosmuo išliktų saugus 3, 4 . Pratimo metu svarbiausia nejausti juosmens, tai reiškia, kad pilvo arba sėdmens raumenys nebeatlieka savo darbo ir laikas pailsėti. 4 prt. metu labai svarbu neleisti alkūnėms kilti. Kitaip sakant alkūnės negali būti ties peties lygiu. Geriausiai daryti laikui, bet galima ir pakartojimo skaičių. Laikui: kiekvienas pratimas atliekamas po 1min, 30s pertrauka ir keliaujate prie kito pratimo. Atlikus visus pratimus pailsėkite 2min ir pradėkite iš naujo. Jei pavyks padaryti 4 ratus. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a>
12.29	I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis Pratimai pilvo presui 1.pr.p. sėdime ant grindų, kojos tiesios, rankos sunertos už galvos, Pakaitomis lenkiame koją per kelį keliamo siekiame su priešinga alkūne. 2.pr.p. gulime ant šono, į grindis remiamės ant sulenktos alkūnės ,kojos sulenktos per kelius, viršutinė ranka ,pakelta tiesi į viršų. Keliamo kūną – nuleidžiame. 3.pr.p. gulime ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo grindų, rankos palei šonus pakeltos nuo grindų ,priešinga	10min.  30sek.  30sek.  30sek.	Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi prie Zoom  1. pratimo metu yra svarbu pasukti visą pečių juostą, o ne tiesiog alkūnę judinti, todėl jūsų tikslas neturėtų būti kelio pasiekimas, bet kokybiškas pasisukimas 2.Svarbu, kad viso judesio metu kūnas liktų tiesioje linijoje  3. Labai svarbu judinti ne tik kojas link pečių juostos, bet ir viršutinį kūną judinti link kojos.

	<p>ranka siekiame priešingos kojos čiurną.</p> <p>4.pr.p. gulime ant nugaros ,rankos tiesios iškeltos į viršų ,kojos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos vietoje, abu kartu kelius keliame –nuleidžiame ,bet neliečiame grindų –tiesiame.</p> <p>III. Baigiamoji dali Stabilizacijos pratimai</p>	<p>30sek.</p> <p>10min.</p>	<p>4. Ypatingai svarbu, kad juosmuo būtų visada leistų žemę, jei neišeina, to padaryti leidžiant abi kojas, tada leiskite po vieną koją.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p>
12.30	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas ,tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai skirti visoms raumenų grupėms(žiūrėti video)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Stabilizacijos pratimai</p>	<p>15min.</p> <p>30min.</p> <p>10min.</p>	<p>Atliekame savarankiškai ,po to jungiamės per Zoom</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b7YoGQuXYRE">https://www.youtube.com/watch?v=b7YoGQuXYRE</a></p> <p>Pradžioje susipažinti ,peržiūrėti .Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p>
12.31	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>1..Ėjimas</p> <p>1..Bėgimas</p> <p>- aukštai keliant kelius</p> <p>-atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis</p> <p>-tiesiai metant kojas pirmyn</p> <p>-tiesias kojas metame atgal</p> <p>-pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse)</p> <p>-itūpstai</p> <p>2.Pratimai vietoje</p> <p>-pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę</p> <p>-pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal</p> <p>-pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus</p> <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <p>-pr.p. sulenkta viena koja per</p>	<p>10min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>

	<p>kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal</p> <p>-pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę</p> <p>-pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.</p> <p>II. Atsispaudimai „Piramidė“</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>Iki 5 atsispaudimų</p> <p>15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YYSw_leOcJA&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=YYSw_leOcJA&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>Pradžioje išklausome trenerio paaiškinimą, kaip teisingai atlikti pratimą.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs</a></p>
2021-01-04	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Bėgimas vietoje</p> <p>2.Šuoliai kryžiuojant kojas ir rankas tiesias prieš save</p> <p>3.Pritūpimo kompleksas</p> <p>-pr.p .kojos tiesios pečių plotyje. lenkiamės rankų pirštais liečiame kojų pirštus. gilus pritūpimas. tupint keliame tiesias rankas aukštyn stojame.</p> <p>4.Tiltelio laikymas</p> <p>-gulint ant grindų, rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius keliame dubenį laikome.</p> <p>II. Pagrindinė dalis Rankininko tempimo pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>15min.</p> <p>30min.</p> <p>5min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p><a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMOi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMOi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn=-UC-R</a></p> <p>Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“</p>
01-05	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Bėgimas vietoje</p> <p>2.Šuoliai kryžiuojant kojas ir rankas tiesias prieš save</p> <p>3.Pritūpimo kompleksas</p> <p>-pr.p .kojos tiesios pečių plotyje. lenkiamės rankų pirštais liečiame kojų pirštus. gilus pritūpimas. tupint keliame tiesias rankas aukštyn stojame.</p> <p>4.Tiltelio laikymas</p> <p>-gulint ant grindų, rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius keliame dubenį laikome.</p> <p>II. Pagrindinė dalis Stabilizacijos pratimai</p>	<p>15min.</p> <p>30min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p><a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMOi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMOi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn=-UC-R</a></p>









	<p>to į kitą.</p> <p>3.Pr.p. remiamės į grindis delnais ir ant ištiestų kojų pirštų -vienas lenkiame koją per kelį ir siekiame tą pačią ranką -du grįžtame į pr.p. ir tą pačią koją padą dedame šalia tos pačios rankos.</p> <p>4.Darome atsispaudimą, pakylame pakaitomis viena ranka paliečiame vieną petį po to kitą.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>20k.</p> <p>10k.</p> <p>10min.</p>	<p>3, 4 . Pratimo metu svarbiausia nejausti juosmens, tai reiškia, kad pilvo arba sėdmens raumenys nebeatlieka savo darbo ir laikas pailsėti.</p> <p>4 prt. metu labai svarbu neleisti alkūnėms kilti. Kitaip sakant alkūnės negali būti ties peties lygiu.</p> <p>Geriausiai daryti laikui, bet galima ir pakartojimo skaičių.</p> <p>Laikui: kiekvienas pratimas atliekamas po 1min, 30s pertrauka ir keliaujate prie kito pratimo. Atlikus visus pratimus pailsėkite 2min ir pradėkite iš naujo. Jei pavyks padaryti 4 ratus.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a></p>
01.14	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Pratimai pilvo presui 1.1.pr.p. sėdime ant grindų, kojos tiesios, rankos sunertos už galvos, Pakaitomis lenkiame koją per kelį keliame siekiame su priešinga alkūne. 1.2.pr.p. gulime ant šono, į grindis remiamės ant sulenktos alkūnės ,kijos sulenktos per kelius, viršutinė ranka ,pakelta tiesi į viršų. Keliame kūną – nuleidžiame. 1.3.pr.p. gulime ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo grindų, rankos palei šonus pakeltos nuo grindų ,priešinga ranka siekiame priešingos kojos čiurną. 1.4.pr.p. gulime ant nugaros ,rankos tiesios iškeltos į viršų ,kijos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos vietoje, abu kartu kelius keliame –nuleidžiame ,bet neliečiame grindų –tiesiame. III. Baigiamoji dali Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>30sek.</p> <p>30sek.</p> <p>30sek.</p> <p>30sek.</p> <p>10min.</p>	<p>Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi prie Zoom</p> <p>1. pratimo metu yra svarbu pasukti visą pečių juostą, o ne tiesiog alkūnę judinti, todėl jūsų tikslas neturėtų būti kelio pasiekimas, bet kokybiškas pasisukimas 2.Svarbu, kad viso judesio metu kūnas liktų tiesioje linijoje</p> <p>3. Labai svarbu judinti ne tik kojas link pečių juostos, bet ir viršutinį kūną judinti link kojos.</p> <p>4. Ypatingai svarbu, kad juosmuo būtų visada leistų žemę, jei neišeina, to padaryti leidžiant abi kojas, tada leiskite po vieną koją.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p>
01.15	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Pritūpimai 2.Įtūpstai į priekį.</p>	<p>10min.</p> <p>1.2 serijos po 10.</p> <p>2.2 serijos po</p>	<p>Atliekama savarankiškai ,po to jungiamasi prie Zoom</p>

	<p>3. Įtūpimai ant vienos kojos</p> <p>4. Šuoliai (į šoną)</p> <p>5. Šuoliai (į priekį)</p> <p>6. Šuoliai (iš įtūpimo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Tempimo pratimai</p>	<p>10 kiekvienai kojai</p> <p>3.2 serijos po 8 k.</p> <p>4.2 serijos po 8k.</p> <p>5.2 serijos po 6 k.</p> <p>6.2 serijos po 6k.</p> <p>10min</p>	<p>3. kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos.</p> <p>4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą.</p> <p>5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį</p> <p>6. iš įtūpimo pozicijos atliekamas šuolis aukštyn ir nusileidžiama į tą pačią padėtį.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs</a>.</p>
01.18	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Krosas</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p>	<p>Apšilimą daro savarankiškai.</p> <p>Krosą 20 min. bėga savarankiškai.</p> <p>Sportuojant lauke laikytis saugumo ir karantino taisyklių.</p> <p>Po kroso (būna sutartas laikas, kada visos mergaitės jungiasi prie Zoom ir kartu atliekame tempimo pratimus ir aptariame savarankišką darbą.</p>
01.19	<p>I. Pagrindinė dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai skirti kojų, sėdmenų, pilvo raumenims stiprinti.</p> <p>1. Pr.p. stovėseną ant keturių, keliai pakelti nuo grindų, keliame dubenį visą korpusą aukštyn grįžtame į pr.p.</p> <p>2. Pr.p. ant keturių, keliai pakelti atvedame kelius į šalį ir grįžtame į pr.p.</p> <p>3. Pr.p. ant keturių tiesiame koją atgal, grįžtame į pr.p.</p> <p>4. Pr.P. ant keturių keliame ranką tiesiame pirmyn, koją tiesiame atgal, grįžtame į pr.p.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Stabilizacijos pratimai</p>	<p>15min.</p> <p>30k.</p> <p>30k.</p> <p>Po30k.su kiekviena koja</p> <p>Po20k.</p> <p>15min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai</p> <p>Svarbu išlaikyti stabilią nugarą</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p>
01.20	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai kojoms</p> <p>1. Pr.p. stovime kojos pečių plotyje</p> <p>-vienas tupiame, rankos prieš save sulenktos per alkūnes</p> <p>-du pasisukame į vieną šoną ir į tą pusę pasukame petį ir</p>	<p>15min.</p> <p>Kiekvieną pratimą atlikti po 15 k.</p>	<p>Apšilimą atliekame savarankiškai, o po to jungiamės per Zoom.</p> <p>Visų pratimų metu:</p> <p>Įtempkite sėdmenis ir pilvą.</p> <p>Stebėkite, kad keliai negriūtų į vidų</p> <p>Stovėkite pilna pėda (negali pasikelti kulnai)</p> <p>Keliai negali eiti per daug į priekį</p> <p>Pratimuose, kurių metu reikia pasisukti,</p>

	<p>ištiesiame priešingą ranką.</p> <p>2. Pr.p. ta pati tik rankos ant liemens ir kojos sulenktos per kelius 90 kampu, pritupiname ir pasisukame į vieną pusę po to į kitą.</p> <p>3.Pr.p.kojos plačiai ir sulenktos per kelius ,perkeliame svorį ant vienos kojos, kitą tiesiame(įtūpstai)</p> <p>4.Pr.p. rankos ant liemens, kojos per kelius sulenktos stovime įtūpste, kelti nuo žemės prieš save esančią sulenktą koją, po to tą patį su kita koja</p> <p>5.Pr.p.rankos už galvos, kojos plačiai ir truputį sulenktos per kelius, keliame kartu abiejų kojų kulnus nuo grindų.</p> <p>6.Vienas šuolis į priekį iš vietos ,nušokus rankos už galvos, sulenktais keliais einame atgal ir vėl atliekame šuolį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p>	<p>ypač svarbu išlaikyti kojas stabiliai</p> <p>Keliai visada turi būti lygiagrečiai su pėdomis. Kiekvieną pratimą atlikite po 15 kartų</p> <p>Tarp pratimų darykite pertraukas iki 30 sekundžių</p> <p>Po visų pratimų padarykite pertrauką iki 2minučių</p> <p>Pakartokite visą ratuką bent 3 ratus</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a></p>
01.21	<p>I. Pagrindinė dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai pilvo raumenims stiprinti ir pečių juostos</p> <p>1.Pr.p.gulint ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo grindų, rankos ištiestos tiesios į viršų. Kelti dubenį ir kojas į viršų,</p> <p>2.Pr.p. sėdint, kojos sulenktos ir pakeltos nuo grindų, sukti į vieną šoną po to į kitą.</p> <p>3.Pr.p.remiamės į grindis delnais ir ant pirštų galų, lenkiame koją per kelį ir dedame šalia tos pačios rankos.</p> <p>4.Atsispaudimas ir jį atlikus priešingą ranka paliesti priešingą petį.</p>	<p>15min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai</p> <p>1. Pratimo metu reikia maksimaliai aukštai pakelti kojas, kaip atliekant žvakės pratimą. Vėliau maksimaliai iškelti rankas .</p> <p>2. Iš pirmo reikia atlikti į vieną pusę, vėliau į kitą. Sukti reikia ne rankas, o visą korpusą. Labai svarbu visą laiką laikyti įtempus pilvą, kad juosmuo išliktų saugus .</p> <p>3, 4. Pratimo metu svarbiausia nejausti juosmens, tai reiškia, kad pilvo arba sėdmens raumenys nebeatlieka savo darbo ir laikas pailsėti.</p> <p>4 pratimo metu labai svarbu neleisti alkūnėms kilti. Kitaip sakant alkūnės negali būti ties peties lygiu. Aš suprantu, kad taip yra lengviau, tačiau taip yra traumuojamas peties sąnaris. Laikui: kiekvienas pratimas atliekamas po 1min, 30s pertrauka ir keliaujate prie kito pratimo. Atlikus visus pratimus pailsėkite 2min ir</p>

	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min.	pradėkite iš naujo. Jei pavyks padaryti 4 ratus. Pakartojimų skaičius: kiekvieną pratimą atlikite po 20 kartų! <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a>
01.22	I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Šuolių pratimų imitacija 2.Šuolių programa rankininkams	15min.  30min.	Mankštą atlikti savarankiškai  <a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn_=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn_=-UC-R</a> Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“
	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min.	
01.25	I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Kamuolio gaudymas ir perdavimas 2.Fizinio rengimo pratimai su kamuoliu 3.Bonus pratimas(1min.)	15min.  30min.	Mankštą atlikti savarankiškai  <a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn_=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn_=-UC-R</a> Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“
	III. Baigiamoji dalis Stabilizacijos pratimai rankininkams	10min.	
01.26	I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis Fizinio rengimo pratimai rankininkams	15min.  30min.	Mankštą atlikti savarankiškai  <a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn_=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;_tn_=-UC-R</a> Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“
	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min.	
01.27	I.Parengiamoji dalis Apšilimas II .Pagrindinė dalis 1.Bėgioti keičiant kryptį tarp medžių 2.Prieš kiekvieną medį atlikti apgaulingą judesį 3.Atsiremti į medį abiem rankomis ir medį ir „versti“ medį 4.Konkorežių ar akmenukų mėtymas į medį	10min.  35min.	Rekomenduotina sportuoti lauke ,miške, K. Dineikos parke su šeimos nariais, laikantis karantino reikalavimų. 2.Prisiminti ir daryti žinomus apgaulingus judesius 3.Atsiremti į medį abiem rankomis ir bėgti vietoje aukštai keliant kelius 4.Mėtant konkorežius į medį ,tikslas pataikyti į medį ,nuo medžio 3platūs žingsniai.

	<p>5. Turėti konkorežių ,padaryti prieš medį apgaulingą judesį ir atlikti metimą šuolyje</p> <p>6. Bėgimas raižyta vietove</p> <p>7. Šuoliukai laipteliais</p> <p>7.1. Užbėgti</p> <p>7.2. Dviem kojom šuoliuoti</p> <p>7.3. Šuoliukai viena po kita koja</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>Po 1kartą</p> <p>5min.</p>	<p>6. Galima sportuoti K. Dineikos parke pasirinkti kelius kalnelius į kuriuos užbėgti ir nusileisti.</p> <p>Vaikščiojimas gryname ore</p>
01.28	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai skirti stiprinti kojų raumenis</p> <p>1. Pr.p. kojos pečių plotyje, rankos už galvos, šuolis į viršų ir grįžtame į pr.p.</p> <p>2. Pr.p. kojos sulenktos per kelius žingsniuojame dedame įtūpstą į priekį ir atgal pradžioje su viena koja po to su kita koja.</p> <p>3. Pr.p. stovime ant vienos kojos, kita atkelta nuo žemės su ja darome spyrį į priekį, po to mostas atgal nusilenkiame.</p> <p>4. Pr.p. kojos pečių plotyje, rankos tiesios prieš save, pritūpimas fiksuojame tą padėtį rankas pritraukiame prie krūtinės.</p> <p>5. Įtūpstas į šoną</p> <p>6. Šuoliukai, sukant kojas į vieną ir į kitą pusę</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>15min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1. Pratimo metu svarbu išlaikyti kelius stabiliai, kad negriūtų į vidų atliekant šuolį ir nusileidžiant ant žemės. taip pat yra labai svarbu išlaikyti alkūnes. Alkūnės turi būti vietoje, tai yra už galvos</p> <p>2. Pratimo metu reikia išlaikyti pėdas viena kryptimi, nes dažnai galinės kojos pėda pasisuka. Ir taip pat reikia atkreipti dėmesį į kelius, kad jie išliktų stabilūs. Atkreipkite dėmesį į žingsnio ilgį</p> <p>3. Svarbiausia išlaikykite pusiausvyrą. Įtūpsto metu galinė koja turi būti tiesi, spyrio metu taip pat stenkitės tiesti pakeltą koją, kad pajustumėte tempimą šlaunies nugarinėje pusėje</p> <p>4. Pratimo metu itin svarbu, kad alkūnės būtų šiek tiek žemiau peties lygio, o riešas ir alkūnės būtų viename aukštyje</p> <p>5. Kaip visada reikia išlaikyti kelį, o žingsnio plotis turi būti toks, kad pajustumėte tempimą kojose</p> <p>6. Šokinėjimai, kuriu metu apatinė kūno dalis sukasi į vieną pusę, o viršutinė kūno dalis sukasi į kitą. Taip pat reikia išlaikyti riešus ir alkūnes viename aukštyje</p> <p>Laikui: kiekvienas pratimas atliekamas po 1min, 30s pertrauka ir keliaujate prie kito pratimo. Atlikus visus pratimus pailsėkite 2min ir pradėkite iš naujo. Jei pavyks padaryti 3ratus.</p> <p>Pakartojimų skaičius: kiekvieną</p>

	Tempimo pratimai	10min.	pratimą atlikite po 20 kartų. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</a>
01.29	I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis Pratimai pilvo presui stiprinti 1.pr.p. sėdime ant grindų, kojos tiesios, rankos sunertos už galvos, Pakaitomis lenkiame koją per kelį keliame siekiame su priešinga alkūne. 2.pr.p. gulime ant šono, į grindis remiamės ant sulenktos alkūnės ,kijos sulenktos per kelius, viršutinė ranka ,pakelta tiesi į viršų. Keliame kūną – nuleidžiame. 3.pr.p. gulime ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo grindų, rankos palei šonus pakeltos nuo grindų ,priešinga ranka siekiame priešingos kojos čiurną. 4.pr.p. gulime ant nugaros ,rankos tiesios iškeltos į viršų ,kijos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos vietoje, abu kartu kelius keliame –nuleidžiame ,bet neliečiame grindų –tiesiame. III. Baigiamoji dali Stabilizacijos pratimai	10min.  30sek.  30sek.  30sek.  30sek.  10min.	Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi prie Zoom  1. pratimo metu yra svarbu pasukti visą pečių juostą, o ne tiesiog alkūnę judinti, todėl jūsų tikslas neturėtų būti kelio pasiekimas, bet kokybiškas pasisukimas 2.Svarbu, kad viso judesio metu kūnas liktų tiesioje linijoje  3. Labai svarbu judinti ne tik kojas link pečių juostos, bet ir viršutinį kūną judinti link kojos.  4. Ypatingai svarbu, kad juosmuo būtų visada leistų žemę, jei neišeina, to padaryti leidžiant abi kojas, tada leiskite po vieną koją.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a>

Pastaba: Su ugdytiniais dirbama sinchroniniu būdu (kai mokiniai būna susipažinę su iš anksto atsiųstu video ir kartu su visa komanda daromi pratimai per Zoom) ir asinchroniniu(kai paskiriamos užduotys ir mokiniai dirba savarankiškai).

Trenerė

Danguolė Sukankaitė