

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO BERNIUKŲ-MERGAIČIŲ (GIM. 2010-2012 M.) PIRMŲ METŲ PRADINIO RENGIMO 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>  |
|-------------|--|---|--|
| 02.01       | <p>I. Parengiamoji dalis<br/>                     Apšilimas<br/>                     II. Pagrindinė dalis<br/>                     1. Zuikio šuoliai pirmyn ir atgal.<br/>                     2. Ridenamas rąstas.</p> <p>3. Šuoliukai:<br/>                     -dviem kojom šonu<br/>                     -dviem kojom priekiu<br/>                     -viena koja šonu<br/>                     -viena koja priekiu<br/>                     4. Pratimai visoms raumenų grupėms</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>  | <p>10 min.</p> <p>10šuolių<br/>                     8k.</p> <p>Po 10šuolių</p> <p>20min.</p> <p>5min.</p> | <p>Žiūrime į ankstesnės treniruotės planą.</p> <p>1.Pr.p.tupint,atsispirti dviem kojomis ir šokinėti pirmyn.</p> <p>2.Pr.p.gulime,rankos tiesios prieš save, kojos tiesios riedėti pirmyn ir atgal. Gerai įtemti visą kūną.</p> <p>3.Šuoliukus atliekame per mineralinį buteliuką.</p> <p>4.<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0">https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0</a><br/>                     Peržiūrėti video, po to pratimus atliksime sinchroniniu (su komanda per Zoom) ir asinchroniniu būdu(savarankiškai)<br/>                     Atsisėdame po savim sukryžiavus kojas, nugarą išlaikome tiesią.</p> |
| 02.03       | <p>I. Parengiamoji dalis<br/>                     1. Apšilimas:<br/>                     1.1 Ėjimas<br/>                     -paprastas<br/>                     -ėjimas ant pirštų galų<br/>                     -ėjimas ant išorinės pėdos dalies<br/>                     -ėjimas ant kulnų<br/>                     1.2. Bėgimas<br/>                     -paprastai<br/>                     -kryžminiu žingsniu<br/>                     -aukštai keliant kelius<br/>                     -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis<br/>                     -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse<br/>                     3. Apšilimas vietoje<br/>                     -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę<br/>                     -pr. p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir</p> | <p>10min.</p>   | <p>Stebėti, kad vaikas nesikūprintų.</p> <p>Atliksime savarankiškai, o po to jungsimės per Zoom</p>  |

|       |  |   |   |
|-------|--|---|---|
|       | <p>atgal</p> <p>-pr. 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>-pr. p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai visoms raumenų grupėms(žiūrėti video)</p> <p>III .Baigiamoji dalis</p> | <p>30min.</p> <p>10min.</p>   | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9L5_A6Ww4">https://www.youtube.com/watch?v=x9L5_A6Ww4</a></p> <p>Pradžioje peržiūri video ,po to dirbama sinchroniniu arba asinchroniniu būdu.</p> <p>Pokalbis su ugdytiniais, atliktų užduočių aptarimas.</p>   |
| 02.04 | <p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Žingsniai į šonus</p> <p>2. Įtūpstai</p> <p>3. Įtūpimai ant vienos kojos</p> <p>4. Šuoliai (į šoną)</p> <p>5. Šuoliai (į priekį)</p> <p>6. Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>   | <p>10min.</p> <p>2 serijos po 20 žingsnių</p> <p>2 serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 6k.</p> <p>10min.</p> | <p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1.atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus.</p> <p>2. įtūpstai į priekį.</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.<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts">https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUBx5fs">https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUBx5fs</a></p> |
| 02.05 | <p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai pilvo presui</p> <p>1. pr.p. sėdime ant grindų, kojos tiesios, rankos sunertos už galvos, Pakaitomis lenkiame koją per kelį keliame siekiame su priešinga alkūne.</p> <p>2. pr. p. gulime ant šono, į</p>  | <p>10min.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p>   | <p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą. Atliekame savarankiškai</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.</p> <p>2.Svarbu, kad viso judesio metu kūnas liktų tiesioje linijoje .</p>  |

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
|       | <p>grindis remiamės ant sulenktos alkūnės ,kojos sulenktos per kelius, viršutinė ranka ,pakelta tiesi į viršų. Keliame kūną – nuleidžiame.</p> <p>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.</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 dalis<br/>Atsipalaidavimas</p> | <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>5min.</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 liestų žemę, jei neišeina, to padaryti leidžiant abi kojas, tada leiskite po vieną koją.</p> <p>Atsisėsti sukryžiuvus kojas ,nugarą laikyti tiesią.</p>  |
| 02.08 | <p>I. Parengiamoji dalis<br/>Apšilimas<br/>II. Pagrindinė dalis<br/>1. Zuikio šuoliai pirmyn ir atgal.<br/>2. Ridenamas rąstas.</p> <p>3. Šuoliukai:<br/>-dviem kojom šonu<br/>-dviem kojom priekiu<br/>-viena koja šonu<br/>-viena koja priekiu<br/>4. Estafetės:<br/>-bėgti nunešti mineralinio vandens buteliuką<br/>-bėgti atnešti<br/>-bėgant sukti aplink liemenį buteliuką<br/>-bėgant tarp kojų perdavinėti buteliuką iš vienos rankos į kitą.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>  | <p>10 min.</p> <p>10šuolių</p> <p>8k.</p> <p>Po 10šuolių</p> <p>Po 1 k.</p> <p>5min.</p> | <p>Žiūrime į ankstesnės treniruotės planą.</p> <p>1.Pr.p.tupint,atsispirti dviem kojomis ir šokinėti pirmyn.</p> <p>2.Pr.p.gulime,rankos tiesios prieš save, kojos tiesios riedėti pirmyn ir atgal. Gerai įtemti visą kūną.</p> <p>3.Šuoliukus atliekame per mineralinį buteliuką.</p> <p>4.Nusistatyti ribas nuo kur iki kur bėgsite.</p> <p>Atsisėsti po savim sukryžiuvus kojas ,nugarą išlaikyti tiesią.</p> |
| 02.10 | <p>I. Parengiamoji dalis<br/>1. Apšilimas:<br/>1.1 Ėjimas<br/>-paprastas<br/>-ėjimas ant pirštų galų<br/>-ėjimas ant išorinės pėdos dalies<br/>-ėjimas ant kulnų<br/>1.2. Bėgimas<br/>-paprastai<br/>-kryžminių žingsniu<br/>-aukštai keliant kelius<br/>-metant kojas atgal,</p>  | <p>10min.</p>  | <p>Mankštą atlieka savarankiškai</p>   |

|       |   |                             |  |
|-------|---|-----------------------------|--|
|       | <p>kulnais paliesti sėdmenis<br/>         -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse<br/>         3. Apšilimas vietoje<br/>         -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę<br/>         -pr. p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal<br/>         -pr. p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus<br/>         Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę<br/>         -tas pats į kitą pusę<br/>         -pr. p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę<br/>         -pr. p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę<br/>         -pr. p. kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos.<br/>         II. Pagrindinė dalis<br/>         Pratimai visoms raumenų grupėms(žiūrėti video)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> | <p>30min.</p> <p>10min.</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4">https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4</a><br/>         Pradžioje peržiūri video ,po to dirbama sinchroniniu arba asinchroniniu būdu.<br/>         Pokalbis su ugdytiniais, atliktų užduočių aptarimas</p> |
| 02.11 | <p>I. Parengiamoji dalis<br/>         Apšilimas<br/>         1. Ėjimas<br/>         1. Bėgimas<br/>         - aukštai keliant kelius<br/>         -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis<br/>         -tiesiai metant kojas pirmyn<br/>         -tiesias kojas metame atgal<br/>         -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse)<br/>         -įtūpstai<br/>         2. Pratimai vietoje<br/>         -pr. p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę<br/>         -pr. p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal<br/>         -pr. p. kojos plačiau rankos palei šonus<br/>         Vienas keliame vieną ranką aukštyn<br/>         Du lenkiamės į priešingą pusę</p>  | <p>15min.</p>               | <p>Mankštą atlieka savarankiškai</p>   |

|       |   |        |  |
|-------|---|--------|--|
|       | <p>per liemenį. Tas pats į kitą pusę.<br/>         -pr. p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarij pirmyn ir atgal<br/>         -pr. p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę<br/>         -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.<br/>         II. Pagrindinė dalis<br/>         Tempimo pratimai rankininkams</p>   | 30min. | <p><a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinskasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMOi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;tn=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinskasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMOi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;tn=-UC-R</a><br/>         Žiūrėti facebook trenerio K. Kaladinsko „Rankinio idėja“</p> |
| 02.12 | <p>III. Baigiamoji dalis<br/>         Atsivalaidavimas</p> <p>I.Parengiamoji dalis<br/>         Apšilimas<br/>         1..Ėjimas<br/>         1..Bėgimas<br/>         - aukštai keliant kelius<br/>         -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis<br/>         -tiesiai metant kojas pirmyn<br/>         -tiesias kojas metame atgal<br/>         -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita pusė)<br/>         -įtūpstai<br/>         2.Pratimai vietoje<br/>         -pr. p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę<br/>         -pr. p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal<br/>         -pr. p. kojos plačiau rankos palei šonus<br/>         Vienas keliame vieną ranką aukštyn<br/>         Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.<br/>         -pr. p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarij pirmyn ir atgal<br/>         -pr. p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę<br/>         -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.<br/>         II. Pagrindinė dalis</p> | 5min.  |  |
|       |   | 15min. | Mankštą atlieka savarankiškai  |

|       |   |                             |   |
|-------|---|-----------------------------|---|
|       | <p>Stabilizacijos pratimai rankininkams.</p> <p>III. Baigiamoji dalis<br/>Atsipalaidavimas</p>  | <p>30min.</p> <p>5min.</p>  | <p><a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQ14ogsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;tn=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQ14ogsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;tn=-UC-R</a><br/>Žiūrėti facebook trenerio K. Kaladinsko „Rankinio idėja“</p>       |
| 02.15 | <p>I.Parengiamoji dalis<br/>Apšilimas<br/>1..Ėjimas<br/>1..Bėgimas<br/>- aukštai keliant kelius<br/>-atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis<br/>-tiesiai metant kojas pirmyn<br/>-tiesias kojas metame atgal<br/>-pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse)<br/>-itūpstai<br/>2.Pratimai vietoje<br/>-pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę<br/>-pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal<br/>-pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus<br/>Vienas keliame vieną ranką aukštyn<br/>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.<br/>-pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal<br/>-pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę<br/>-pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.<br/>II. Pagrindinė dalis<br/>Fizinio rengimo pratimai rankininkams</p> | <p>15min.</p> <p>30min.</p> | <p>Mankštą atlieka savarankiškai</p> <p><a href="https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQ14ogsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;tn=-UC-R">https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQ14ogsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&amp;tn=-UC-R</a><br/>Žiūrėti facebook trenerio</p> |



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>pėdos dalies;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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<br/> 1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į kairę pusę<br/> 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<br/> 1 – dėti rankas ant pečių<br/> 2 – kelti rankas aukštyn<br/> 3 – dėti rankas pečių<br/> 4 – pr. p.</p> <p><u>3 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos<br/> 1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį ir atgal</p> <p>Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos<br/> 1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairės kojos pirštus</p> <p><u>4 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų<br/> 1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę<br/> 6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę</p> <p><u>5 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi<br/> 1 – lenkti liemenį į dešinę pusę<br/> 2 – pr. p.<br/> 3 – lenkti liemenį į kairę pusę<br/> 4 – pr. p.<br/> 5 – lenkti liemenį į priekį</p> |  |  |
|--|--|--|



|       |   |  |   |
|-------|---|--|---|
|       | <p>6 – pr. p.<br/>7 – lenkti liemenį atgal<br/>8 – pr. p.<br/><u>6 pratimas</u><br/>3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus<br/>4 – pr. p.<br/><u>7 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiesos į priekį<br/>1 – tūpti<br/>2 – pr. p.<br/>II. Pagrindinė dalis<br/>Lokomociniai pratimai vaikams:<br/>1. Ropojimas pirmyn ir atgal<br/>-ėjimas ant keturių keliais remiantis į grindis<br/>-ėjimas ant keturių keliais ne iširemiant į grindis<br/>2. “Šokinėjančios varlės”<br/>3. “Stalas”<br/>4. “Krabas” judam atbulai<br/>5. Besisukantis „krabas”<br/>6. “Čiuožykla”<br/>7. “Stalčiai”<br/>III. Baigiamoji dalis</p> | <p>20sek.<br/>20sek.<br/>20sek.<br/>20sek.<br/>20sek.<br/>20sek.<br/>20sek.<br/>20sek.<br/>5min.</p> | <p>1. Pr. p. stovime ant keturių, į grindis remiamės delnais ir keliais, po to nesiremiamė keliais, ropoti pirmyn ir atgal.<br/>2. Pr. P. tupime, keliai plačiai, šuoliuojame atsispidami dviem kojomis.<br/>3. Pr. p. “Lenta” remiamės tiesiomis rankomis ant delnų, stipriai įtemti sėdmenys, kojos tiesios, judame pirmyn ir atgal.<br/>4. Pr. p. sėdime, pakeliame sėdmenis, remiamės į grindis tiesiomis rankomis delnais ir sulenktomis kojomis padais, pakeliame sėdmenis ir judame rankomis- kojomis pirmyn ir atgal.<br/>5. Viskas tas pats, tik sukamės.<br/>6. Pr. p. Sėdime ant grindų, kojos tiesios suglaustos, atsistumiame rankomis, pritraukiame kelius, nugarą išlaikome tiesią.<br/>7. Pr. p. “lenta” pritraukiame kelius po savim, judame pirmyn.<br/>Atsisėsti sukryžius kojas, nugarą laikyti tiesią.</p> |
| 02.19 | <p>I. Parengiamoji dalis<br/>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:<br/>1. Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys:<br/><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> </ul>  | 15min.   | <p>Mankštą atliekame savarankiškai, po to nurodytu laiku jungiamės per Zoom</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <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<br/> 1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į kairę pusę<br/> 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<br/> 1 – dėti rankas ant pečių<br/> 2 – kelti rankas aukštyn<br/> 3 – dėti rankas pečių<br/> 4 – pr. p.</p> <p><u>3 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos<br/> 1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį ir atgal<br/> Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos<br/> 1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairės kojos pirštus</p> <p><u>4 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų<br/> 1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę<br/> 6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę</p> <p><u>5 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi<br/> 1 – lenkti liemenį į dešinę pusę<br/> 2 – pr. p.<br/> 3 – lenkti liemenį į kairę pusę<br/> 4 – pr. p.<br/> 5 – lenkti liemenį į priekį<br/> 6 – pr. p.<br/> 7 – lenkti liemenį atgal<br/> 8 – pr. p.</p> <p><u>6 pratimas</u></p> |  |  |
|--|--|--|

|       |   |                            |  |
|-------|---|----------------------------|--|
|       | <p>3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus</p> <p>4 – pr. p.</p> <p><u>7 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį</p> <p>1 – tūpti</p> <p>2 – pr. p.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai skirti bendram fiziniam pasiruošimui</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>   | <p>30min.</p> <p>5min.</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk">https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk</a></p> <p>Žiūrėti iš video ir atlikti pratimus</p> |
| 02.22 | <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</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</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>4 – pr. p.</p> <p><u>3 pratimas</u></p> <p>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos</p> | <p>15min.</p>              | <p>Atliekame savarankiškai, žiūrėti į ankstesnių treniruotės planų apšilimą.</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį ir atgal<br/>Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos<br/>1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairės kojos pirštus<br/><u>4 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pečių plotumu, rankos ant klubų<br/>1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę<br/>6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę<br/><u>5 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi<br/>1 – lenkti liemenį į dešinę pusę<br/>2 – pr. p.<br/>3 – lenkti liemenį į kairę pusę<br/>4 – pr. p.<br/>5 – lenkti liemenį į priekį<br/>6 – pr. p.<br/>7 – lenkti liemenį atgal<br/>8 – pr. p.<br/><u>6 pratimas</u><br/>3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus<br/>4 – pr. p.<br/><u>7 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį<br/>1 – tūpti<br/>2 – pr. p.<br/>II .Pagrindinė dalis<br/>Tempimo pratimai:<br/>1.,„Šautuvėlis“<br/><br/>2.Įtūpstai pirmyn<br/><br/>3.Nusilenkimas pirmyn<br/><br/>4.,„Ruonis“<br/><br/>5.,„Akmenukas“</p> | <p>2x30sek.<br/><br/>2x30sek.<br/><br/>2x30sek.<br/><br/>2x30sek.<br/><br/>2x30sek.</p> | <p>1.Sėdime ant vienos sulenktos kojos per kelį, kita koja tiesi pirmyn, lenkiamės pirmyn, tiesiomis rankomis siekiame prieš save ištiestos kojos pirštus .po to keičiame kojas.<br/>2.Pr.p. rankomis tiesiomis remiamės į grindis ,darome įtūpstą ,koją sulenktą per kelį dedame šalia delno, po to remiamės alkūnėmis tą patį darome, keičiame kojas.<br/>3.Stovime lenkiamės žemyn ,kojos suglaustos tiesios, delnais remiamės į grindis<br/>4.Pr.p.gulime ant pilvo pakylame ant rankų, delnais remiamės į grindis išsilenkiame, kojos tiesios.<br/>5.Pr.p.sėdime ant kulnų, sėdmenų neatkeliame, rankomis tiesiamės –</p> |
|---|---|--|

|       |  |   |   |
|-------|--|---|---|
|       | 6. „Laivelis“<br><br>III. Baigiamoji dalis<br>Atsipalaidavimas   | 2x30sek.<br><br>5min.   | tempiamės pirmyn.<br>6.Pr.P.gulime ant pilvo rankos tiesios prieš save, pakeliame nuo grindų tiesias rankas ir kojas ir spyruokliuojame.  |
| 02.24 | I.Parengiamoji dalis<br>Apšilimas<br>II. Pagrindinė dalis<br>1.Zuikio šuoliai pirmyn ir atgal.<br>2.Ridenamas rąstas.<br><br>3.Šuoliukai:<br>-dviem kojom šonu<br>-dviem kojom priekiu<br>-viena koja šonu<br>-viena koja priekiu<br>4.Estafetės:<br>-bėgti nunešti mineralinio vandens buteliuką<br>-bėgti atnešti<br>-bėgant sukti aplink liemenį buteliuką<br>-bėgant tarp kojų perdavinėti buteliuką iš vienos rankos į kitą.<br>III. Baigiamoji dalis   | 10 min.<br><br>10šuolių<br><br>8k.<br><br>Po 10šuolių<br><br><br><br>Po 1 k.<br><br>5min. | Žiūrime į ankstesnės treniruotės apšilimo planą.<br>1.Pr.p.tupint,atsispirti dviem kojomis ir šokinėti pirmyn.<br>2.Pr.p.gulime,rankos tiesios prieš save, kojos tiesios riedėti pirmyn ir atgal. Gerai įtemti visą kūną.<br>3.Šuoliukus atliekame per mineralinį buteliuką.<br><br>4.Nusistatyti ribas nuo kur iki kur bėgsite.<br>Galima atlikti su šeimos nariais.<br><br>Pavaikščioti gryname ore ,pakvėpuoti |
| 02.25 | I.Parengiamoji dalis<br>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:<br>1.Ėjimo, bėgimo ir šuoliukų užduotys:.<br><i>Ėjimas:</i><br><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> <i>Bėgti:</i><br><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> 2. Mankšta atliekant bendrus pratimus:<br><i>1 pratimas</i><br>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos<br>1,2,3,4,5 – sukti galvą ratu į | 15min.  | Atliekame savarankiškai   |

|       |   |        |   |
|-------|---|--------|---|
|       | <p>kairę pusę<br/>6,7,8,9,10 – sukti galvą ratu į dešinę pusę<br/><u>2 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant liemens<br/>1 – dėti rankas ant pečių<br/>2 – kelti rankas aukštyn<br/>3 – dėti rankas pečių<br/>4 – pr. p.<br/><u>3 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos nuleistos<br/>1,2,3,4,5 – sukti abi rankas ratu į priekį ir atgal<br/>Pr. p. – sėdint, kojos plačiai, rankos nuleistos<br/>1 – lenktis į priekį dešine ranka siekiant kairės kojos pirštus<br/><u>4 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pečių platumu, rankos ant klubų<br/>1,2,3,4,5 – sukti, klubus į kairę pusę<br/>6,7,8,9,10 – sukti klubus į dešinę pusę<br/><u>5 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pražergtos, rankos ant liemens, nugara tiesi<br/>1 – lenkti liemenį į dešinę pusę<br/>2 – pr. p.<br/>3 – lenkti liemenį į kairę pusę<br/>4 – pr. p.<br/>5 – lenkti liemenį į priekį<br/>6 – pr. p.<br/>7 – lenkti liemenį atgal<br/>8 – pr. p.<br/><u>6 pratimas</u><br/>3 – lenktis į priekį kairia ranka siekiant dešinės kojos pirštus<br/>4 – pr. p.<br/><u>7 pratimas</u><br/>Pr. p. – stovint, kojos pečių plotį, rankos ištiestos į priekį<br/>1 – tūpti<br/>2 – pr. p.<br/>II. Pagrindinė dalis<br/>Bendro lavinimo pratimai jauniems rankininkams<br/>III. Baigiamoji dalis<br/>Atsipalaidavimas</p> |        |   |
|       |   | 30min. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9L5_A6Ww4">https://www.youtube.com/watch?v=x9L5_A6Ww4</a> |
|       |   | 5min.  | Žiūrėti ir daryti pratimus iš video   |
| 02.26 | I.Parengiamoji dalis  | 15min. | Žiūrime į ankstesnės dienos   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>Apšilimas<br/> II. Pagrindinė dalis<br/> 1.Šuoliukai<br/> 1.1 Suglaustomis kojomis pirmyn<br/> 1.2.Šuoliukai šonu<br/> 1.3.Šuoliukai pirmyn kryžiuojant kojas<br/> 1.4.Žingsniavimas šuoliuku šonu<br/> 1.5.Zuikio šuoliukai<br/> 1.6.Krabas šonu<br/> 1.7.Stalas šonu<br/> III. Baigiamoji dalis</p> | <p>Viską atlikti po 1 kartą.<br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/>5min.</p> | <p>treniruočių planą.<br/><br/> Šuoliukams atlikti naudojame: šokdynę ,virvę, lipnią juostą, su kreida nusibraizyti.<br/> Viską tą patį padaryti kita puse.<br/><br/> 5.Remiamės į grindis kojomis ir padais. Pradžioje dviem žingsniais paropojame ir atliekame šuoliuką.<br/> 1.6.remiamės į grindis delnais ir padais.<br/> Atsipalaiduojame pakvėpuojame.</p> |
|--|--|--|---|

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

Trenerė

Danguolė Sukankaitė