

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO BERNIUKŲ (GIM. 2009-2011 M.)
PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
03.01	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimas. II .Pagrindinė dalis. Pratimai kojoms. 1. Pr. p. stovime kojos pečių plotyje: - vienas tupiame ,rankos prieš save sulenktos per alkūnes - du pasisukame į vieną šoną ir į tą pusę pasukame petį ir ištiesiame priešingą ranką. 2. Pr. p. ta pati tik rankos ant liemens ir kojos sulenktos per kelius 90 kampu, pritupiame ir pasisukame į vieną pusę po to į kitą. 3. Pr. p. kojos plačiai ir sulenktos per kelius ,perkeliamo svorį ant vienos kojos, kitą tiesiame(įtūpstai). 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 5. Pr. p. rankos už galvos, kojos plačiai ir truputį sulenktos per kelius, keliame kartu abiejų kojų kulnus nuo grindų. 6. Vienas šuolis į priekį iš vietos, nušokus rankos už galvos, sulenktais keliais einame atgal ir vėl atliekame šuolį. III. Baigiamoji dalis. Atsipalaidavimas.</p>	<p>15 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą atlikti po 10 k.</p> <p>10 min.</p>	<p>Apšilimą atliekame savarankiškai, o po to jungiamės Zoom platformoje. Visų pratimų metu: Įtempkite sėdmenis ir pilvą. Stebėkite, kad keliai negriūtų į vidų Stovėkite pilna pėda (negali pasikelti kulnai). Keliai negali eiti per daug į priekį.</p> <p>Pratimuose, kurių metu reikia pasisukti, 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 2 minučių.</p> <p>Pakartokite visą ratuką bent 3 ratus</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Et4MUbx5fs</p>
03.02	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimas. II. Pagrindinė dalis.</p>	10min.	Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom

	<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, sukstis į vieną šoną po to į kitą.</p> <p>3. Per. 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 priešinga ranka paliesti priešingą petį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. Tempimo pratimai.</p>	<p>30 sek.</p> <p>30 sek.</p> <p>30 sek.</p> <p>30 sek.</p> <p>10 min.</p>	<p>1. Pratimo metu reikia maksimaliai aukštai pakelti kojas, kaip atliekant žvakės pratimą. Vėliau maksimaliai iškelti rankas.</p> <p>2. Išpirmo reikia atlikti į vieną pusę, vėliau į kitą. Suksti reikia ne rankas, o visą korpusą. Labai svarbu visą laiką laikyti įtempus pilvą, kad juosmuo išliktų saugus.</p> <p>3. 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.</p> <p>Laikui: kiekvienas pratimas atliekamas po 30sek, 20s pertrauka ir keliaujate prie kito pratimo.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
03.03	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai. Bendro lavinimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Jėgos pratimai (panaudojant savo kūno svorį). 2. Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>1 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=X0jeUVhQzkQ Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-whPWHMlrDA Pradžioje susipažinti ,peržiūrėti .Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
03.04	<p>I. Parengiamoji dalis. 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</p>	<p>10 min.</p>	<p>Atliekame savarankiškai po to jungiamės per Zoom ir pagrindinę treniruotės dalį atliekame kartu.</p>

	<p>paliesti sėdmenis; - pristatomu žingsniu viena puse, kita puse. 3. Apšilimas 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. II. Pagrindinė dalis. Pratimai visoms raumenų grupėms (žiūrėti video).</p> <p>III. Baigiamoji dalis. Atsipalaidavimas.</p>	<p>30 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk Pradžioje peržiūri video, po to dirbama sinchroniniu arba asinchroniniu būdu. Pokalbis su ugdytiniais, atliktų užduočių aptarimas.</p>
03.06	<p>I.Parengiamoji dalis 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</p>	<p>10min.</p>	<p>Galima atlikti ir namie ir lauke ,laikantis karantino taisyklių</p>

	<p>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. II .Pagrindinė dalis Pratimai visoms raumenų grupėms(žiūrėti video)</p>	30min.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk Peržiūrėti video, po to pratimus atliksime sinchroniniu (su komanda per Zoom) ir asinchroniniu būdu(savarankiškai) Atliktų užduočių aptarimas</p>
	III, Baigiamoji dalis	5min.	
03.08	<p>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 keliame 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. 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 ,kojos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos vietoje, abu kartu kelius keliame –nuleidžiame ,bet neliečiame grindų –tiesiame. III .Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>10min. 20sek. 20sek. 20sek. 20sek.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą. 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. Atsisėsti sukryžiuvus kojas ,nugarą laikyti tiesią.</p>
02.09	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II .Pagrindinė dalis</p>	10min.	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą ir atliekame savarankiškai</p>

	<p>Pratimai kojoms</p> <p>1.Pr.p. stovime kojos pečių plotyje -vienas tupiame ,rankos prieš save sulenktos per alkūnes -du pasisukame į vieną šoną ir į tą pusę pasukame petį ir 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 ,perkeliamo 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>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10min.</p>	<p>Visų pratimų metu: Įtempkite sėdmenis ir pilvą. Stebėkite, kad keliai negriūtų į vidų Stovėkite pilna pėda (negali pasikelti kulnai Keliai negali eiti per daug į priekį</p> <p>Pratimuose, kurių metu reikia pasisukti, ypač svarbu išlaikyti kojas stabiliai</p> <p>Keliai visada turi būti lygiagrečiai su pėdomis. Kiekvieną pratimą atlikite po 10 kartų</p> <p>Tarp pratimų darykite pertraukas iki 30 sekundžių</p> <p>Po visų pratimų padarykite pertrauką iki 2minučių</p> <p>Pokalbis su ugdytiniais, aptarimas atliktų užduočių.</p>
03.10	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis Pratimai visoms raumenų grupėms(žiūrėti video)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>10min.</p> <p>30min.</p> <p>5min.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą. https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0 Peržiūrėti video, po to pratimus atliksime sinchroniniu (su komanda per Zoom)ir asinchroniniu būdu(savarankiškai) Atliktų užduočių aptarimas.</p>
03.13	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas 1..Ėjimas 1..Bėgimas - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -įtūpstai</p>	<p>15min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>

	<p>2. Pratimai vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <ul style="list-style-type: none"> -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją. <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Stabilizacijos pratimai rankininkams</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>30min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.facebook.com/KarolisKaladinskasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn_=-UC-R</p> <p>Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“</p>
03.15	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>1.. Ėjimas</p> <p>1.. Bėgimas</p> <ul style="list-style-type: none"> - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas „kulnais“ siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita pusė) -įtūpstai <p>2. Pratimai vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus 	<p>15min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>

	<p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją. II. Pagrindinė dalis Fizinio rengimo pratimai rankininkams</p>	30min.	<p>https://www.facebook.com/KarolisKaladinskasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn_=-UC-R Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“</p>
03.16	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas 1..Ėjimas 1..Bėgimas - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita pusė) -įtūpstai 2.Pratimai vietoje -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę</p>	5min.	
		15min.	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>

	<p>-pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pratimai su lauko teniso kamuoliuku</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>30min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn=-UC-R Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“</p>
03.17	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas 1..Ėjimas 1..Bėgimas - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -įtūpstai 2.Pratimai vietoje -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pratimai su rankinio kamuoliu</p>	<p>15min.</p> <p>30min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5t</p>

	III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas	5min.	Kdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn=-UC-R Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“
03.18	I.Parengiamoji dalis Apšilimas 1..Ėjimas 1..Bėgimas - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -įtūpstai 2.Pratimai vietoje -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną.Vieną po to kitą koją. II. Pagrindinė dalis Šuolių pratimų imitacija rankininkams	15min.	Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom
	III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas	5min.	https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn=-UC-R Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“
03.20	I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje 2.Šuoliai kryžiuojant kojas ir rankas tiesias prieš save 3.Pritūpimo kompleksas	10min. 30sek. 30sek.	Atliekama savarankiškai ,po to jungiamasi perZoom

	<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</p> <p>Pratimai skirti bendram fiziniam pasiruošimui</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Stabilizacijos pratimai</p>	<p>3kartai</p> <p>30sek.</p> <p>30min.</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=zXyfhoK-oKQ</p> <p>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>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
03.22	<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>https://www.youtube.com/watch?v=X0jeUVhQzkQ</p> <p>Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-whPWHMlrDA</p> <p>Pradžioje susipažinti ,peržiūrėti .Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUBx5fs</p>
03.23	<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>15min.</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.</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 Tempimo pratimai</p>	<p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>10min.</p>	<p>Įtūpsto metu galinė koja turi būti tiesi, spyrio metu taip pat stenkitės tiesti pakeltą koją, kad pajaustumėte 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 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. Pakartojimų skaičius: kiekvieną pratimą atlikite po 20 kartų. https://www.youtube.com/watch?v=Et4MUbx5fs</p>
03.24	<p>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 keliame 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. 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 ,kojos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos</p>	<p>10min.</p> <p>30sek.</p> <p>30sek.</p> <p>30sek.</p> <p>30sek.</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>vietoje, abu kartu kelius keliame –nuleidžiame ,bet neliečiame grindų –tiesiame.</p> <p>III. Baigiamoji dali</p> <p>Stabilizacijos pratimai</p>	10min.	https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts
03.25	<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>-įtūpstai</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 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</p> <p>„Piramidė“</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Iki 5 atsispaudimų</p> <p>15min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YYSw_1eOcJA&feature=youtu.be</p> <p>Pradžioje išklausome trenerio paaiškinimą, kaip teisingai atlikti pratimą.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs</p>
03.27	<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</p>	10min.	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>

	<p>siekti sėdmenis</p> <ul style="list-style-type: none"> -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -įtūpstai <p>2.Pratimai vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <ul style="list-style-type: none"> -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną.Vieną po to kitą koją. <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>Tempimo pratimai rankininkams</p>	<p>30min.</p>	<p>https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn_=-UC-R</p> <p>Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“</p>
	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>5min.</p>	
03.29	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p>	<p>15min.</p>	<p>Atliekame savarankiškai po to jungiamės per Zoom ir pagrindinę treniruotės dalį atliekame kartu</p>
	<p>II. Atsispaudimai „Piramidė“</p> <p>Žiūrėti video</p>	<p>3x5 k.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=YYSw_leOcJA&feature=youtu.be</p> <p>Pradžioje išklausome trenerio paaiškinimą, kaip teisingai atlikti pratimą.</p>
	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>10min.</p>	<p>Pokalbis su ugdytiniais. Atliktų užduočių aptarimas.</p>
03.30	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p>	<p>10min.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą.</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 grindis remiamės ant sulenktos alkūnės ,kijos 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 kijos čiurną.</p> <p>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.</p> <p>III .Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>5min.</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>3. Labai svarbu judinti ne tik kojas link pečių juostos, bet ir viršutinį kūną judinti link kijos.</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>Atsisėsti sukryžiuvus kojas ,nugarą laikyti tiesią.</p>
03.31	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pratimai kojoms</p> <p>1.Pr.p. stovime kijos 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 ištiesiame priešingą ranką.</p> <p>2. Pr.p. ta pati tik rankos ant liemens ir kijos sulenktos per kelius 90 kampu, pritupiame ir pasisukame į vieną pusę po to į kitą.</p> <p>3.Pr.p.kijos plačiai ir sulenktos per kelius ,perkeliame svorį ant vienos kijos, kitą tiesiame(įtūpstai)</p> <p>4.Pr.p. rankos ant liemens, kijos per kelius sulenktos stovime įtūpste, kelti nuo žemės prieš</p>	<p>10min.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą ir atliekame savarankiškai</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, ypač svarbu išlaikyti kojas stabiliai</p> <p>Keliai visada turi būti lygiagrečiai su pėdomis. Kiekvieną pratimą atlikite po 10 kartų</p> <p>Tarp pratimų darykite pertraukas iki 30 sekundžių</p> <p>Po visų pratimų padarykite pertrauką iki 2minučių</p>

	<p>save esančią sulenktą koją, po to tą patį su kita koją</p> <p>5.Pr.p.rankos už galvos, kojos plačiai ir truputį sulenkta 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>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10min.</p>	<p>Pokalbis su ugdytiniais, aptarimas atliktų užduočių.</p>
--	--	---------------------------------------	---

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

Trenerė

Danguolė Sukankaitė