

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2004-2005 M.)
ANTRŲ 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.</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 Pratimai skirti bendram fiziniam pasiruošimui.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>30 sek.</p> <p>30 sek.</p> <p>3 kartai</p> <p>30 sek.</p> <p>30 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi Zoom platformoje.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zXyfhoK-oKQ 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 vaizdo medžiagą. https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
03.02	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai. 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 Tempimo pratimai</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>

03.03	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimas, tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis. Pratimai skirti visoms raumenų grupėms (žiūrėti vaizdo medžiagą).</p> <p>III. Baigiamoji dalis. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>15 min.</p> <p>30 min.</p> <p>10 min</p>	<p>Atliekame savarankiškai, po to jungiamės per Zoom.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BVTPBM1HTGc</p> <p>Pradžioje susipažinti, peržiūrėti vaizdo medžiagą. Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
03.04	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 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>15 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 Zoom platformoje.</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 galinė 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. Laikui: kiekvienas pratimas atliekamas</p>

	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min.	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
03.05	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. 10min.	Apšilimą atliekame savarankiškai, po to jungiamės Zoom platformoje. 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. https://www.youtube.com/watch?v=Et4MUbx5fs
03.08	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	10min. 30sek. 30sek. 30sek.	Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi Zoom platformoje. 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>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 ,kijos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos vietoje, abu kartu kelius keliamo –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>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
03.09	<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>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b7YoGQuXYRE</p> <p>Pradžioje susipažinti ,peržiūrėti .Atliksime sinchroniniu ir asinchroniniu būdu.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
03.10	<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 keliamo vieną ranką aukštyn</p>	<p>10min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</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 „Piramidė“</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>Iki 5 atsispaudimų</p> <p>15min.</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>https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUBx5fs</p>
03.12	<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 rankininkams</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>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>
03.15	<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>15min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>

	<p>-gulint ant grindų, rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius keliame dubenį laikome.</p> <p>II. Pagrindinė dalis „Kopetėlės“</p>	30min.	<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 Atsipalaidavimas</p>	5min.	
03.16	<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 Pratimai su lauko teniso kamuoliuku</p>	15min.	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>
	<p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	5min.	<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>
03.17	<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 Šuolių programa rankininkams</p>	15min.	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p>
		30min.	<p>https://www.facebook.com/KarolisKaladinkasHandball/?_cft__[0]=AZUezRY7EQfq0DX8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn=-UC-R</p>

	III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas	5min.	X8nRzYpYdiMUhg8SO7aFCCqkrPE3JmETAF_XBWjXGv33L0WBx-uJu7-BvSh5XQHmqwWuXlarpixZ9FwXJGWB5tKdn_FY6AjqVCJPQl4oqsStSLhYKRL-xMQi2GMZzannxhQt8v5yEOa-tRynr2Zvn6HeL2zzFZ-w&_tn=-UC-R Žiūrėti facebook trenerio K.Kaladinsko „Rankinio idėja“
03.18	I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Tempimo pratimai 2.Pritūpimai 3.Įtūpstai . 4.Dubens pakėlimai 5.Plankas 6.„Kėdutė“ 7.Stabilizacijos pratimai III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas	10min. 3 serijos po 15 2 serijos kojai po 10 k. 3 serijos po 12 2 serijos po 30 s. 2 serijos po 30 6min. 4min.	Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom 1. https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs 2.atliekami pritūpimai, galima į rankas paimti papildomai kamuolį ar dar kokį inventorių, kurį galėtume su kiekvienu pritūpimu ištiesti laikant rankose. 3. kojai pakelti galite pasinaudoti ir namuose esančia kėde ar foteliu. Kad būtų sunkiau, galima daryti laikant rankose ir papildomą svorį, kad ir vandens pripildytus buteliukus vandens. 4. pečius atremiame į fotelį, kojos sulenktos 90 laipsnių kampų, keliamas ir nuleidžiamas dubuo. Kad būtų sudėtingiau, galima užsidėti papildomo svorio. 6.įsiremiamą į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis. https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts
03.19	I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenkta, darome „kregždutę“. 2.Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koją darome įtūpstą 3.Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliame rankas tiesias į viršų ,stojamės. 4.Tiltelio laikymas.	15min. 30sek. 5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos 5k. 3k. 30sek.	Mankštą atlikti savarankiškai Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “

	<p>5.Pritūpimai -pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>6.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiamo dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>7.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>8.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs</p>
03.22	<p>I. Pagrindinė dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pratimai skirti pilvui ir krūtinei</p> <p>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.</p> <p>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.</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>15min.</p> <p>30k.</p> <p>Po 20k.</p> <p>20k.</p> <p>10k.</p> <p>10min.</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 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>https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs</p>
03.23	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pratimai pilvo presui</p> <p>1.1.pr.p. sėdime ant grindų,</p>	<p>10min.</p> <p>30sek.</p>	<p>Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi prie Zoom</p> <p>1. pratimo metu yra svarbu pasukti</p>

	<p>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, kojos 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, kojos 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>30sek. 30sek. 30sek. 10min.</p>	<p>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. https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
03.24	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Pritūpimai 2.Įtūpstai į priekį. 3.Įtūpimai ant vienos kojos 4.Šuoliai (į šoną) 5.Šuoliai (į priekį) 6.Šuoliai (iš įtūpimo) III. Baigiamoji dalis 1. Tempimo pratimai</p>	<p>10min. 1.2 serijos po 10. 2.2 serijos po 10 kiekvienai kojai 3.2 serijos po 8 k. 4.2 serijos po 8k. 5.2 serijos po 6 k. 6.2 serijos po 6k. 10min</p>	<p>Atliekama savarankiškai, po to jungiamasi prie Zoom 3. Kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos. 4. Atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą. 5. Pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį 6. Iš įtūpimo pozicijos atliekamas šuolis aukštyn ir nusileidžiama į tą pačią padėtį. https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs.</p>
03.25	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis Krosas III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min. 30min. 20min.</p>	<p>Apšilimą daro savarankiškai. Krosą 20 min. bėga savarankiškai. Sportuojant lauke laikytis saugumo ir karantino taisyklių. Po kroso(būna sutartas laikas, kada visos mergaitės jungiasi prie Zoom ir</p>

			kartu atliekame tempimo pratimus ir aptariame savarankišką darbą.
03.26	<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</p> <p>Rankininko tempimo pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>15min.</p> <p>30min.</p> <p>5min.</p>	<p>Mankštą atlikti savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</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>
03.29	<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</p>	<p>15min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</p>

	<p>pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukkti 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 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, sukkti 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.Atspaudimas ir jį atlikus priešinga ranka paliesti priešingą petį.</p>	<p>1 min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</p> <p>1 min.</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. Sukkti 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 pradėkite iš naujo. Jei pavyks padaryti 4 ratus.</p> <p>Pakartojimų skaičius: kiekvieną pratimą atlikite po 20 kartų! https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
	<p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p>	
03.30	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis 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>15min.</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</p>
	<p>2.Pr.p.kojos sulenktos per kelius žingsniuojame dedame įtūpstą į</p>	<p>1 min.</p>	

	<p>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 Tempimo pratimai</p>	<p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>1min.</p> <p>10min.</p>	<p>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 koja, 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. Pakartojimų skaičius: kiekvieną pratimą atlikite po 20 kartų. https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
03.31	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pratimai skirti pilvui ir krūtinei</p> <p>1.Pr.p.gulim ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo žemės, rankos pakeltos tiesios į viršų. Pradžioje keliamės kojas dubenį, vėliau rankas.</p> <p>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.</p> <p>3.Pr.p. remiamės į grindis delnais ir ant ištiestų kojų pirštų -vienas lenkiame koja per kelį ir siekiame tą pačią ranką -du grįžtame į pr.p. ir tą pačią koja padą dedame šalia tos pačios rankos.</p>	<p>10min.</p> <p>30k.</p> <p>Po 20k.</p> <p>20k.</p>	<p>Apšilimą atliekame savarankiškai, po to jungiamės prie Zoom</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 prt. metu labai svarbu neleisti alkūnėms kilti. Kitaip sakant alkūnės negali būti ties peties lygiu. Geriausiai daryti laikui, bet galima ir pakartojimo skaičių.</p>

