

Tinklinio būrelio planas sausio-vasario mėnesiams

Virtualias treniruotes tęsiame per **Tamo** platformą, **tidepower55@gmail.com**, **online Teams platformą**.

1. Atlikite pratimus su muzika:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=7GiegQW556Y>
2. https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY
3. https://www.youtube.com/watch?v=rk_PPAYX21w
4. <https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>
6. Nusifilmuojate ir man atsiunčiate į : tidepower55@gmail.com .

2. Jeigu yra galimybių važiuojate dviračiu 5-10 km., ir fiksuojate kilometražą programėlėje.

3. Šnarių paslankumą gerinantys pratimai (7-8 min.) Sukant galvą puslankiu, smakru siekiame dešinę petį, po to kairį – 5 k. Rankų pagalba tempiame sprando raumenis keturiomis kryptimis po 4 s. x 2 k. ir t.t. Imitacija barjerinio žingsnio – keliam koją per įsivaizduojamą barjerą pirmyn ir atgal – 5 k. kaire ir dešine koja. Pritūpimai iki 90 kampo – 10 k. . Stovėdami ant vienos kojos, kitą koją sulenkiamo, apglėbiame rankomis per kelio sąn. ir atliekame tempimą į viršų 5 s., tuomet, tokioje padėtyje laikant pakeltą koją, ja atliekame čiurnos sukimą ratu – 5 ratai į vieną pusę, 5 į kitą.

4. Pilvo preso stiprinimo pratimai: 1. gulint ant nugaros kilnojame tiesias kojas aukštyn - žemyn (ne aukščiau 30 cm nuo žemės) 2. gulint ant nugaros pakeliame kojas 90 laipsnių kampu, pėdos taip pat sulenktos 90 kampu, rankomis siekiame pėdas. 3. Gulint ant nugaros, viena koja ištiesta, kita pakelta, sulenkta 90 laipsnių kampu per kelį, darome atsilenkimus santykiu- viena sek. pasikeliamo, per dvi grįžtame į pradinę padėtį. Viską atliekame įtempus pilvo preso raumenis bei nugarą tvirtai laikant ir neatkeliant nuo žemės.

5. Nugaros stiprinimo pratimai: 1. Gulint ant pilvo, keliame pečių juostą į viršų (rankos sulenktos, delnai po smakru) 2. Gulint ant pilvo, viena ranka ant sprando, kita sulenkta po smakru, keldami ranką, uždėtą ant sprando, tuo pačiu keliame ištiestą priešingą koją. 3. „Meilutytės“ pratimas (imituojame varlytės plaukimą rankomis, o ištiestas kojas kilnojame pakaitomis aukštyn-žemyn) • Šoninių juosmens raumenų stiprinimo pratimai: 1. „Lenta“ šonu 2. „Lenta“ šonu, keliant klubus aukštyn – žemyn. 3. „Lenta“ šonu, keliant ištiestą koją aukštyn-žemyn. !!! Silpnų grandžių stiprinimo pratimus atliekame rato principu – pirmiausia atliekame visus 1 nr., po to 2, po to 3. •

6. Kojų raumenų stiprinimo pratimai: 1. Klūpima ant vieno kelio, kita koja sulenkta per kelį 90 laipsnių kampu. Stojamės iki ištiestų kojų, pėdų padėtis nesikeičia – tvirtai, stabiliai prispaustos ant žemės. 2. Gulint ant nugaros, kojos sulenktos per klubus ir kelius, pėdos sulenktos 90 laipsnių kampu,

kulnais remiamės į žemę (ne visa pėda). Keliame dubenį į viršų 1 sek., nuleidžiame per 2 sek. – 30 k. 3. Gulint ant šono, visas kūnas vienoje tiesėje, viršutinę koją sulenkiamo per kelį 90 laipsnių, apatinę koją ištiestą kilnojame aukštyn/žemyn, pėda sulenkta į save 4. Gulint ant šono, visas kūnas vienoje tiesėje, viršutinę koją keliame tiesią aukštyn/žemyn, pėda sulenkta į save, apatinė koja ištiesta, tvirtai prigludusi prie žemės 5. Šuoliai iš 90 laips.kampo su pauzėmis (po šuolio grįžti į stabilią padėtį, kad pilna pėda būtų ant žemės) !!! Kojų stiprinimo pratimus atliekame visus iš eilės. Ir taip 3 serijas .

7. 20 min. aktyvus pasivaikščiavimas lauke (kai geras oras) .Atliekate tinklinio pratimus su kamuoliu (15 min.).

8.Stebite ir analizuojate tinklinio varžybas:

- a.) <https://www.youtube.com/watch?v=edtgBmOhPrw>
- b.) https://www.youtube.com/watch?v=0I0v_-j3lnk
- c.) <https://www.youtube.com/watch?v=UIPqOEmRmn4>
- d.) https://www.youtube.com/watch?v=5Acmx_nXqws
- e.) <https://www.youtube.com/watch?v=0kUtTtmLaJA>
- f.) <https://www.youtube.com/watch?v=UmRKmcCfIAU>

Pagarbiai mokytojas