

Programa 2 savaitėms:

Atlikite pramankštą.



(Pratimai kaklui, rankoms, kojoms, liemeniui. Atlikite tempimo pratimus.)

Siūlau atlikti iki 100 įvairiausių pratimų :

Daryk atsispaudimų. Atsispaudimų ant pirštų. Tu pats nustebsi, kaip padaręs serijas atsispaudimų, pajusi kamuolį. Kambaryje gali atlikti ir prisitraukimo pratimus.

Dirbk su pilvo presu. Atsilenkimai, kojų lenkimai atsigulus, „plank“ingas“ ir nugaros pratimai tau padės turėti geresnę presą. Jei turėsi gerą presą, tai tau padės aukščiau pašokti. O juk namuose atlikti nesudėtinga.

Šokdyne. Atrodo bailių, nevykelių užsiėmimas, bet tai tikrai veikia! Šokinėk su ja kuo greičiau, aukščiau ir stipriau, kiek tik gali. Jeigu greitai judėsi, būsi greitesnis aikštelėje. Su šokdyne pratimus galima atlikti ir laiptinėje. Šokinėk 5 min. pailsėk ir dar kartą 5 min.

Laiptinėje galima atlikti ir kamuolio mušinėjimą į sieną.

Sėkmės !!!

2. Atlikite pratimus su muzika: <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>.

Nusifilmuokite kaip atliekate pratimus su muzika, bei atsiųskite vaizdo įrašą į tidepower55@gmail.com. Rašykit iš savo email.pašto.

3. Atlikite pratimus su muzika : www.youtube.com/watch?v=Nt--C_OUGB8

4. Stebite vyrų tinklinio pasaulio čempionato

finalą! <https://www.youtube.com/watch?v=edtGBmOhPrw>,

Stebite olimponių žaidinių finalą susitinka Brazilija-Italija.

<https://www.youtube.com/watch?v=KLlA2UaE2KE>

Parašykite išpūdžius patirtus stebint varžybas. Ko galime pasimokyti peržiūrėjus šias varžybas. Stebėkite sporto varžybas per sporto kanalus.

Sėkmės !

Pagarbiai mokytojas Kęstutis

