

Tinklinio būrelio planas lapkričio mėnesiui .

SVEIKI! Netingėkit ir sportuokit esamom sąlygom! Stenkitės pratimus atlikti lauke.

Meteoro tinklinio būrelį lapkričio 9,16,23,30 dieną tęsime per **Tamo** ir mano elektroninį paštą : tidepower55@gmail.com , on-line per Teams,iš anksto prenešiu.

A) Atlikite pramankštą:(pratimai kaklui,rankoms,kojoms,liemeniui, tempimo pratimus.) Siūlau atlikti iki 100 įvairiausių pratimų :

Daryk atsispaudimus, pilvo presą, pritūpimus, šuoliukus su šokdyne.

Lauke ėjimas pereinant į bėgimą.Šuoliukai į kalną: 4x10(abiems kojoms).30min.

B) Video pratimų kompleksas :

https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY, 4

<https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>,

https://www.youtube.com/watch?v=ipS_j0UuYwM

Iš šios grupės reikia išsirinkti vieną pratimų komplektą arba kelis ir atsiųsti į tam o arba į tidepower55@gmail.com

C) E)Stebite tinklinio varžybas:

<https://www.youtube.com/watch?v=2duQnb2xaGE>, <https://www.youtube.com/watch?v=o78y1264dD8> ,

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

Stebėtų tinklinio rungtynių analizė: šiuolaikiniame tinklinyje, norint pasiekti kuo geresnių rezultatų, reikia atlikti rungtynių analizę. Rungtynių analize siekiama nustatyti komandos laimėjimo bei pralaimėjimo priežastis, kurias nulemia techniniai ir taktiniai žaidėjų veiksmai.

Pabandykite atlikti rungtynių analizę. Kas jūsų nuomone lėmė peržiūretų varžybų sėkmę?

C) Atsakykite į klausimus :

- 1.Kokį gyvūną megdžiojo bėgikas Charlesas Sherillas , kai sugalvojo žemą startą?
- 2.Kuri gimnastikos figūra turi paukščio pavadinimą ?
- 3.Kokį žaidimą prancūzai vadina „ skraidančiu gaidžiu “ ?
- 4.Kokį žaidimą pirmą kartą iš moterų pradėjo žaisti Škotijos karalienė Marija ?
- 5.Kuris iš Dzeuso sūnų organizavo olimpines žaidynes ?
- 6.Iš japonų kalbos išvertus tai “ minkštas kelias “ , iš kokio kovos meno šis pavadinimas ?
- 7.Kokį plaukimo stilių žmonės pasiskolino iš varlės ?
- 8.Kokia tai sporto šaka iš norvegų kalbos išvertus tai “pėdsakas ant kalno“?
- 9.Ką reiškia įvairiaspalvių žiedų persipynimas olimpinių žaidynių emblemoje ?
- 10.Kaip vadinasi meliono kamuolio žaidimas ?

D) Jeigu turite galimybių 5-10 km. važiavimas dviračiu, būtina fiksuoti kilometražą programėlėje.