

Abėcėlės mankšta

Iškirkite korteles, sumaišykite ir traukite po vieną kortelę rodydami vaikams



A

Atsispaudimai:

- Atsistokite keturiomis
- Keliai, pėdų pirštai remiasi į grindis
- Rankos plačiai
- Lenkite rankas, su kakta siekite grindis
- Padarykite 8 atsispaudimus



B

Balansuojame ant vienos kojos

- Atsistokite ant vienos kojos
- Rankos sulenktos ant liemens
- Stenkitės išstovėti ant vienos kojos kuo ilgiau



C

Cirko artistai:

- Atsigulkite ant pilvo
- Sulenkite vieną koją ir laikykite ją už pėdos su ranka
- Palaikykite 20 sekundžių
- Pakartokite kita koja





Č

Čiuožiame kaip čiuožikai

- Šokite į plotį nuo vienos kojos ant kitos
- Darykite kuo platesnį šuoliuką
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



D

Pavaikščiokite kaip drambliai:

- Pavaikščiokite per patalpą plačiai dėdami kojas
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



E

Pavaikščiokite eglute:

- Dešinę pėdą dėkite taip, kad pirštai žiūrėtų į išorę, šalia pristatykite kairę pėdą
- Taip dėliodami pėdas, eikite nuo vienos sienos iki kitos
- Pakartokite 2 kartus





F

Pastovėkite kaip flamingai:

- Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją pakeltą sulenkite arčiau pilvo
- Rankas ištieskite per šonus
- Stovėkite taip kuo ilgiau
- akartokite kita koja



G

Pavaikščiokite kaip gorilos:

- Giliai pritūpkite
- Šitoje padėtyje pavaikščiokite pirmyn atgal nuo vienos sienos iki kitos
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



H

Esate superherojus, atlikite 10 atsilenkimų:

- Atsigulkite ant kilimėlio, kojos sulenktos, rankos sukabintos už galvos
- Kelkite pečius, galvą nuo kilimėlio, su alkūnėmis tempkitės link kelių





I

Intensyviai bėkite vietoje:

- Kuo greičiau bėkite vienoje vietoje, aukštai keldami kelius
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



!

Įtūpstai:

- Dešinė koja ženkite platų žingsnį į priekį, kairės kojos kulnas pakeltas, dešinė koja tvirtai visa pėda remiasi į grindis
- Lenkite abi kojas, tūpkite žemyn, sugrįžkite tiesiai. Pakartokite 10 kartų
- Pakeiskite kojas



J

Jojikai:

- Plačiai išskėskite kojas
- Išlaikydami kojas plačiai, šokinėkite vietoje
- Pratimą atlikite 20 sekundžių

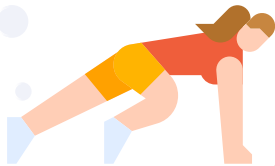




K

Kopiame į kalną:

- Remkitės delnais ir kojų pirštais į grindis, delnai tiesiai po pečiais, dubuo pakeltas ir vienoje linijoje su galva. Pakelkite dubenį ir laikykite
- Kelkite po vieną koją prie pilvo
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



L

Lenta:

- Remkitės delnais ir kojų pirštais į grindis, delnai tiesiai po pečiais, dubuo pakeltas ir vienoje linijoje su galva. Pakelkite dubenį ir laikykite.
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



M

Meskite kamuolį:

- Paimkite kamuolį
- Sustokite ratu ir tardami vardą meskite vienas kitam kamuolį





N

Padarykite namelį:

- Atsistokite keturiomis
- Remdamiesi rankomis ir kojų pirštais į grindis, kelkite dubenį į viršų, lyg norėtumėte padaryti stogą
- Nuleiskite kelius ant grindų ir vėl pakartokite pratimą
- Pratimą kartokite 5 kartus



O

Kaip olimpiniai čempionai padarykite kuo ilgesnį šuoliuką:

- Pasižymėkite vietą, kur stovite
- Nuo pažymėtos vietos abiem kojomis šokite į tolį
- Pakartokite 5 kartus



P

10 pritūpimų:

- Atsistokite abiem pėdomis, kojos pečių plotyje
- Rankas ištieskite į priekį, tępdamiesi stumkite sėdmenis tolyn, kelius išlaikykite lygiagrečius kulnams. Viršutinė kūno dalis nesilenkia į priekį





R

Ropokite kaip kūdikiai:

- Atsistokite keturiomis
- Ropokite per visą patalpą
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



S

Rankomis siekite saulės:

- Kojos pečių plotyje, rankas pakelkite į viršų, lyg norėtumėte pasiekti saulę
- Pasistiebkite ant pirštų galiukų
- Būkite tokioje padėtyje kuo ilgiau



Š

10 šuoliukų:

- Stovėkite tiesiai, pašokite į viršų, siekdami kojomis pilvo

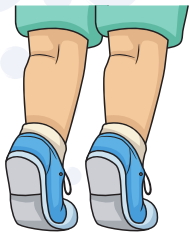




T

Tyliai kaip pelytės pavaikščiokite pasistiebę:

- Šiek tiek sulenkite kojas, pasistiebkite ir pritūpę tyliai pavaikščiokite
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



U

Plaukite kaip undinės:

- Atsigulkite ant pilvo
- Rankas ištieskite priešais save, kojas suglauskite
- Judinkite rankas ir kojas į viršų žemyn, lyg plauktumėte
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



V

Šokinėkite kaip varlės:

- Pritūpkite, iš šitos padėties pašokite į viršų kuo aukščiau
- Vėl pritūpkite ir pakartokite šuoliuką
- Pratimą atlikite 20 sekundžių





Z

Pašokinėkite per visą patalpą kaip zuikučiai

- Suglaustomis kojomis šokinėkite per visą patalpą
- Pratimą atlikite 20 sekundžių



Ž

Pavaikščiokite kaip žirafos:

- Suglaustas rankas pakelkite į viršų
- Laikydami rankas viršuje pavaikščiokite per visą patalpą

