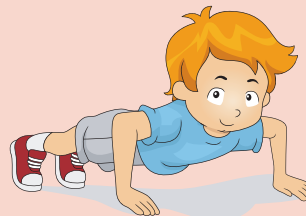
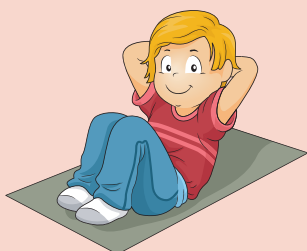
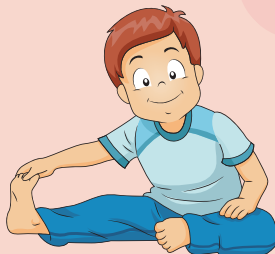


# Špionas

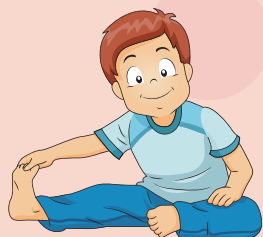
Suskaičiuok kiek yra kiekvieno pratimo paveikslukų, surašyk skaičių į langelį ir tiek kartų atlik pavaizduotą pratimą







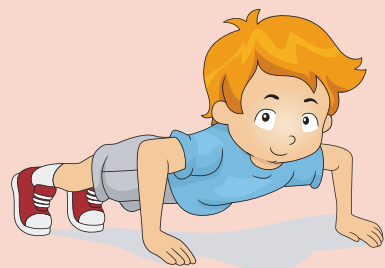








3 šuoliukai - šuoliukas kojos plačiai, rankas kelkite į viršų, šuoliukas suglauskite kojas, nuleiskite rankas.



2 atsispaudimai - Remkitės delnais ir kojų pirštais, dubenį pakelkite nuo žemės, rankas laikykite plačiau. Leiskitės žemyn, išlaikykite dubenį vienoje linijoje su galva, o alkūnes atitraukite nuo kūno apie 45 laipsnių kampą. Neguldyskite kūno ant grindų ir grįžkite į pradinę padėtį.



2 kartus tempkitės prie vienos kojos, 3 kartus prie kitos kojos



4 kartus palieksite su kiekviena ranka grindis



2 kartus padarykite atsilenkimus



2 kartus padarykite pritūpimus