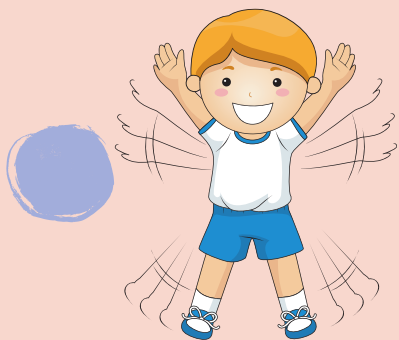
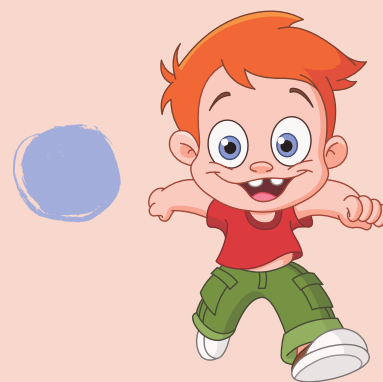


Superherojaus mankšta

Atlik aprašytą ir pavaizduotą pratimą. Atlikus pratimą iki galo, uždėk varnelę. Jeigu surinkai visas varneles – esi tikras superherojus!



Šuoliukai – atlik 10 šuoliukų, stenkis pašokti kuo aukščiau.



Bėgimas – kuo greičiau 5 kartus nubėk nuo vieno kambario galo iki kito.



Atsilenkimai – atlik 10 atsilenkimų.



Kregždutė – kuo ilgiau išstovėk ant vienos kojos, pakartok kita koja.



Pritūpimas – atlik 10 pritūpimų, pritūpk taip žemai, kad nekiltų tavo kulnai.

Puikiai atlikai mankštą! Esi tikras superherojus!

