



# Velykinė mankšta

Iškirpkite korteles, atlikite pratimus, parašytus prie kiekvienos raidės.



- K** - Keliame rankas į viršų ir sukamės po 5 kartus į vieną ir kitą pusę.
- I** - Intensyviai bėgame vietoje 20 sekundžių.
- A** - Aukštai keldami kelius bėgame vietoje 20 sekundžių.
- U** - Užaikome lentos padėtį 20 sekundžių.
- Š** - Atliekame 10 šuoliukų į viršų.
- I** - Ištiesiame rankas į šonus ir skrendame kaip paukščiai 30 sekundžių.
- N** - Stovėdami ant vienos kojos, rankas ištiesiame į priekį, pakaitomis siekiame nosies galiuko 10 kartų. Kartojame atsistoję ant kitos kojos.
- I** - Išlaikome kregždutės padėtį stovėdami ant dešinės kojos 15 sekundžių.
- S** - Darome spyrius į priekį dešine koja 10 kartų.

- Z** - Kaip zuikiai šokinėjame per visą salę 30 sekundžių.
- U** - Užmerktomis akimis pasiekiame nosies galiuką 10 kartų.
- I** - Išlaikome kregždutės padėtį ant kairės kojos 15 sekundžių.
- K** - Kaip gandrai einame ratu aukštai keldami kelius 30 sekundžių.
- I** - Atsisėdę grindų ištiesiame kojas. Rankomis siekiame pėdų, palaikome 15 sekundžių.
- S** - Darome spyrius į priekį kaire koja 10 kartų.

