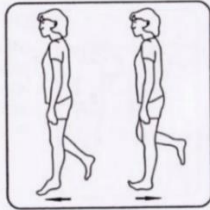


Pusiausvyros ir koordinacijos gerinimo pratimai

1. Atsistoti ant vienos kojos. Lėtai perkelti svorį ant kulno, pakelti pirštus. Grįžti ant pilnos pėdos. Lėtai perkelti svorį ant pirštų, pakelti kulną. Galima atlikti: ant nestabilaus paviršiaus; ant pagalvės; užsimerkus. Saugumui užtikrinti atliekame pratimą prie sienos arba stabiliai stovinčio baldo. Atlikti 3 pakartojimus



2. Atsistoti ant nestabilaus paviršiaus. Lėtai lenkti liemenį pirmyn, laikyti 2sek. Grįžti į pradinę padėtį lėtai lenkti liemenį atgal, palaikyti 2sek. Saugumui užtikrinti atliekame pratimą prie sienos arba stabiliai stovinčio baldo. Atlikti 3 pakartojimus.



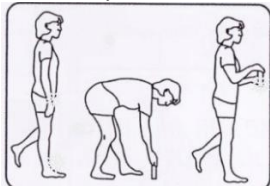
3. Judama pirmyn kryžiuojant kojas priešais save. Pasunkinam judant atgal arba judant užmerktomis akimis. Atlikti 3 pakartojimus.



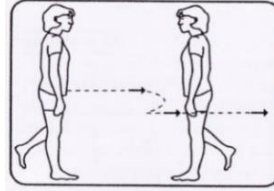
4. Žygiuojama pirmyn, aukštai keliant kelius metant kamuolį iš vienos rankos į kitą. Galima žygiuoti vietoje prieš sieną, metant kamuolį į sieną. Atlikti 3 pakartojimus.



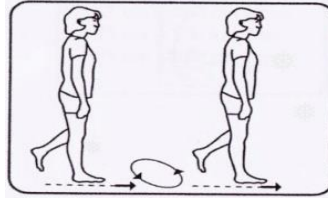
5. Judama pirmyn viena linija (galima žengti pėda už pėdos). Pakeliamas daiktas, einama tolyn, apsisukama, grįžtant daiktas padedamas. Atlikti 3 pakartojimus.



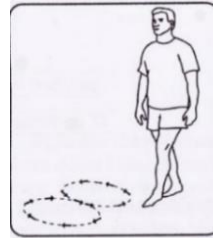
6. Eiti pirmyn 4-8 žingsnius, apsisukti 180 laipsnių, eiti 4-8 žingsnius. Galima užduotį atlikti užmerktomis akimis. Atlikti 3 pakartojimus.



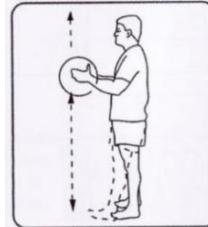
7. Eiti pirmyn 4-8 žingsnius, apsisukti 360 laipsnių, eiti 4-8 žingsnius. Vengti staigaus apsisukimo. Galima užduotį atlikti užmerktomis akimis. Atlikti 3 pakartojimus.



8. Ėjimas statant pėdą prie pėdos apeinant „aštuoniukę“. Atlikti 3 pakartojimus.



9. Ėjimas pirmyn ir atgal sumušant kamuolį į grindis ir metant jį aukštyn. Atlikti 3 pakartojimus.



10. Eiti pirmyn ir atbulomis statant koją už kojos tiesia linija. Atstumas – 5 metrai. Eiti keičiant rankų padėtį. Atlikti 3 pakartojimus.

