

Sveiki, vaikai,

Siūlau Jums atlikti šiuo pratimus, kurie sustiprins ne tik jūsų raumenukus, bet ir kaulus. Taip pat lavinsite savo jėgą, greitį, pusiausvyrą ir koordinaciją. O kad būtų linksmiau, pasikvieskite brolius, seses ir tėvelius! Šiuo karantiniu laikotarpiu labai svarbu kuo daugiau leisti laiko laike. Jums siūlau net 6 pratimus. Ko reikės? Jūs atidžiai apžvelkite nuotraukas. Šį kartą aš panaudojau vandens butelius. Jie gali būti ir mažesni, o jeigu butelių neturite - sugalvokite patys, kuo juos galėtumėte pakeisti ir būtinai pasidalinkite savo atradimais su manimi...

1 pratimas. Pasivaikščiojimas.



2 pratimas. Pašokimas abiemis kojomis.



3 pratimas. Bėgimas gyvatėle.



4 pratimas. Šuoliukai nuo vienos kojos ant kitos.



5 pratimas. Šuoliukai pirmyn ir į šoną.



6 pratimas. Boulingas.



Rašykite, kaip sekėsi sportuoti. Beje, grįžę iš lauko persirenkite, švariai nusiplaukite rankas ir atsigerkite vandenuko (tik ne šalto!) arba arbatos, pakalbėkite su savo šeimos nariais, kaip visi jaučiatės, kokia Jūsų nuotaika, nupieškite save...

rutkauskas.ernestas@gmail.com