|  |  |
| --- | --- |
| **Pratimo pavadinimas** | **Trumpas pratimo aprašymas, pastabos** |
| **Judėjimo keturiomis pratimai** |
| Ropojantis kūdikis | Remiantis keliais ir rankomis, žengiama priešinga ranka ir priešinga koja tuo pačiu metu. |
| Beždžionė (angl. ape) | Judėjimas perkeliant kūno svorį nuo kojų ant rankų ir atvirkščiai. Galimi variantai – pirmyn, nugara, šonu. |
| Beždžionė babuinas | Principas tas pats, kaip beždžionės tik kiek įmanoma tiesesnėmis kojomis. |
| Žvėris (angl. beast) | Keliai sulenkti stačiu kampu, tačiau neliečia grindų (tuo skiriasi nuo kūdikio ropojimo). Nugara tiesi, judama nedideliais žingsneliais. Judant priekiu arba nugara derinami priešingos rankos ir kojos judesiai. Galimas ir judėjimas šonu. |
| Bekojis žvėris | Tas pats, partneriui prilaikant už čiurnų. |
| Žvėris su pasipriešinimu | Tas pats, partneriui prilaikant už pečių. |
| Sužeistas žvėris | Judėjimas remiantis tik trimis galūnėmis, pakėlus vieną koją. |
| Krabas (angl. crab) | Judėjimas pilvu į viršų. Pasunkintas variantas – dubenį laikyti pakėlus aukščiau. Galimi variantai – pirmyn, atgal, šonu, tarp kojų laikant kamuolį. Sunkesnis krabo variantas - visiškai ištiesiant koją per kelį. |
| Lokys | Rankos, nugara ir kojos tiesios, dubuo iškeltas aukštyn. Judama nedideliais priešingos rankos ir kojos žingsneliais. Galimos variacijos: šonu, sulenktomis rankomis, sulenktomis kojomis, sulenktomis kojomis ir rankomis, paliečiant grindis alkūne. |
| Krabo-žvėries sukinys | Sukantis šonu pereinama iš krabo į žvėrį ir atvirkščiai. |
| Riedantis rąstas | Ridenamasi šonu neliečiant grindų pėdomis ir delnais, padėtyje nugara aukštyn išsilenkiama, pilvu aukštyn šiek tiek susilenkiama. |
| Einanti lenta | Iš atremties ant delnų ir pėdų ropojama nelenkiant kojų per kelius. Galimi variantai: atgal, šonu. |
| Vėžlys | Panašiai kaip einanti lenta, tik akcentuojamas sukamasis peties judesys, negalima lenkti alkūnių ir kelių. |
| Primatas | Judėjimas šonu, rankos greta pėdų, viena koja ištiesiama pirmyn. |
| Gorila | Judėjimas tos pačios pusės ranka ir koja vienu metu. Kojos šiek tiek sulenktos. |
| Kareivis | Ropojimas remiantis dilbiais ir alkūnėmis, kojos sulenktos. Sunkesnis variantas - keliais neliečiant grindų. |
| Kirminas | Kojos visada tiesios, rankomis nueinama kiek įmanoma toliau, tada mažais pėdų žingsneliais nelenkiant kojų priartėjama prie rankų. Kitas variantas – šuoliukai. |
| Pradedantysis driežas | Platūs žingsniai priešinga ranka ir koja, kiekvieno žingsnio metu pritraukiant kelią prie priešingos alkūnės. |
| Driežas | Platūs žingsniai priešinga ranka ir koja, po kiekvieno žingsnio nusileidžiant arčiau grindų. Sunkus variantas – į grindis remiamasi ne delnais, bet tik rankų pirštais. |
| Chameleonas (labai pažengęs driežas) | Tas pats, kaip driežas, tik padėtyje remiantis viena koja ir viena pėda atsispaudžiama. |
| Sėlinantis tigras | Panašiai į driežą, tik grindys dar paliečiamos alkūne. |
| Asilo spyriai | Atsiremiama rankomis, abiem kojomis staigiai mojama aukštyn. |
| Zebras | Kiekvieno žingsnio metu kilstelimas dubuo, ištiesiama koja. Nusileidžiama į padėtį, kai keliai sulenkti ir beveik siekia žemę. |
| Skorpionas | Judama remiantis trimis galūnėmis. Viena koja pakelta, imituoja skorpiono uodegą. Rankos sulenktos, nedideli žingsneliai. |
| Vėžiagyvis | Judėjimas šonu. Ropojant į kairę, tolyn į šoną tiesiame dešinę koją, remiamasi rankomis ir kairiosios kojos pėda. Į dešinę – atvirkščiai. |
| Vikšras | Šliaužimas pirmyn atsispiriant dilbiais, kojos nejuda. |
| Jūrų vėplys | Gulint ant pilvo, rankos ant dubens, pečių ir liemens judesiais šliaužti pirmyn. Galima pasispirti pėda. |
| Jūrų vėplys nugara. | Gulint ant nugaros, rankos ant pilvo, pasispiriama pėda ir peties judesiu slenkamasi pirmyn. |
| Ruonis | Kojos nejuda, pirmyn einama tik simetriškais rankų judesiais. |
| Tingus šuo | Kojos nejuda, pirmyn einama nesimetriškais rankų žingsneliais. |
| Lankstus ruonis | Tas pats, kaip ruonis, tik ropojama priekin pasuktais dilbiais. |
| Lydeka | Sėdint tiesiomis kojomis atsispiriama rankomis ir dubeniu čiuožiama atgal. |
| Šliaužiantis zombis | Gulint veidu žemyn pirmyn ištiesomis rankomis, atsispiriama delnais ir ilgu grybšniu kūnas traukiamas pirmyn, kol delnai atsiranda ties šlaunimis. |
| **Judėjimo dviem kojomis pratimai** |
| Gibonas | Kryžminiai įtūpstai pasilenkus, šiek šiek pritūpus, rankos plačiau. Galima daryti tiesia linija, ant gimnastikos suolelio ar pan. |
| Gaidžiukas | Einama pirštų galais, išpūtus krūtinę, pečiai atgal, rankos nejuda. Koja išmojama aukštai, dedamas ilgas žingsnis. |
| Antis | Nedideli žingsneliai pritūpus iki stataus kampo per kelius, remtis į grindis pilna pėda. Nugara tiesi, žiūrėti pirmyn. Variantai: pirmyn, atgal, šonu. |
| Arklys | Kojos plačiai, keliai sulenkti, žengiama puslankiu mojant tiesią koją pirmyn. |
| Ninzė | Einama pasvirus pirmyn,sulenkus kelius, į grindis remiamasi tik priekine pėdos dalimi. Galimos variacijos – ėjimas pristatomu žingsniu, pristatomu žingsniu kas žingsnį pasisukant. |
| Vagis | Panašiai kaip ninzė, tik tiesesnė nugara, rankos prie krūtinės, mažesni žingsneliai. |
| Žaislinis kareivėlis | Einama pasilenkus, nugara tiesi, rankos ir kojos visiškai tiesios, koją moti kiek įmanoma aukščiau. |
| Besislepianti beždžionė | Atsirėmus pėda, ant grindų dedamas tos pačios kojos kelis, tada remiama kita koja (sunkesnis variantas – kita koja juda tiesiai puslankio trakektorija). |
| Frankenšteinas | Einama pasistiebus, pasvirus atgal per kelius. |
| Einantis zombis | Einama nugara, išsilenkus, kiek įmanoma labiau atsilošus, rankos iškeltos, laisvai juda už galvos. |
| **Šuoliavimo pratimai** |
| Varlės šuoliai | Šuoliukai iš pritūpimo į pritūpimą, atsiremiant į grindis delnais. |
| Kengūros šuoliai | Panašiai,kaip ir varlės šuoliai, tik akcentuojamas šuolio ilgis, aukštis. |
| Kiškio šuoliai | Šuoliai iš pritūpimo į pritūpimą, delnai ant sprando, alkūnės į šalis. |
| Šimpanzės šuoliai | Nedideli šuoliukai liečiant grindis kojomis ir rankomis beveik tuo pačiu metu.  |
| Šuoliuojantis krabas | Iš krabo padėties, atsispiriama labiausiai pėdomis, nedidelis šuoliukas atgal. Galimas ir variantas pirmyn. |
| Tigro šuoliai | Šuoliukas iš pritūpimo, nusileidimo metu grindys paliečiamos pirmiausia rankomis. |
| Plūduriuojančios gervės šuoliai | Panašiai kaip ir tigro šuoliai, tik šuoliukas gali būti trumpesnis, tikslas išlaikyti sulenktas kojas kiek ilgiau nepadėjus ant grindų. |
| Lydekos šuoliai | Rankos nuleistos žemyn ir siekia grindis, pašokama iš negilaus pritūpimo ir delnais paliečiamos pėdos. |
| Blusos šuoliai dviem | Šokama išmojant tiesias kojas ir rankas pirmyn. |
| Flamingo šuoliukai | Šuoliukai iš negilaus pritūpimo viena koja, kitos kojos pėda tarp šlaunies ir blauzdos. |
| Žvirblio pašokimai | Iš padėties susilenkus ant nugaros stotis ir šokti pirmyn aukštyn. Sunkesnis variantas – viena koja. |
| Blusos šuoliai keturiomis | Šuoliukas vienu metu pritraukiant pėdas ir rankas, kitu šuoliuku išsitiesiama. Kitas variantas – tiesiomis kojomis. |
| Svirplys | Visas kūnas tiesus, rankos šiek tiek sulenktos, atsispiriama delnais ir pėdomis tuo pačiu metu. |
| Šuoliojanti jūros žvaigždė | Panašiai, kaip svirplys, tik rankos ir kojos plačiai, didesnis akcentas atispyrimui rankomis. |
| Šuoliuojantis driežas | Su šuoliuku ir visų keturių galūnių judesiai atliekami tuo pačiu metu. Kitas variantas – dešinė koja ir ranka juda pirmyn, kairioji ranka ir koja – atgal. |
| Šuoliuojantis voras | Rankos ir kojos plačiai. |
| Šuoliuojantis kirminas | Šokama iš atremties keturiomis iš atsispaudimo, šuolio metu pėdos priartėja prie delnų ir nusileidžiant vėl išsitiesia. |