

## **Kūno dalių žaidimas**

- Vizualinis variantas
- Audialinis variantas
- Audialinis variantas, po sutarto signalo kuo greičiau paimti nuo grindų stovelį
- Variantas su klaidinimu (audialinis vs. vizualinis)

## **Pratimai su gimnastikos lazdomis:**

- Lazdos gaudymas kuo arčiau grindų
- Lazdos gaudymas pribėgant iš toliau, neleidžiant nukristi
- Lazdos gaudymas pribėgant iš padėties apsisukus, reaguojant į garsinį signalą
- Lazdos gaudymas pačiam paleidžiant lazdą už nugaros ir greitai apsisukant

## **Pratimai su teniso kamuoliukais:**

- Kamuoliuko gaudymas stovint ant vienos kojos
- Kamuoliuko gaudymas judant kartu su partneriu (nuo žemės, aukšto metimo, judant pristatomu žingsneliu ir t.t.)
- Stovint vienas prieš kitą (pradinė padėtis delnai virš partnerio plaštakų) dviejų kamuoliukų gaudymas iškart.
- Tas pats, tik gaudančiojo pradinė padėtis – rankos ant šlaunų.
- Tas pats, tik gaudančiojo rankos už nugaros.
- Tas pats, kaip 1, tik paleidžiamas vienas kamuoliukas.
- Tas pats, kaip 2, tik paleidžiamas vienas kamuoliukas.
- Tas pats, kaip 3, tik paleidžiamas vienas kamuoliukas.
- Kamuoliuko gaudymas klūpint, partneris meta kamuoliuką tiesiai iš viršaus
- Kamuoliuko gaudymas nosisukus į sieną.
- Tas pats, tik gaudyti du kamuoliukus
- Tas pats, tik pradinė padėtis atsisukus veidu į metantįjį, gaudytojas apsisuka į sieną išmetimo metu
- Tas pats, tik galima maišyti tiesioginius metimus ir metimus nuo sienos
- Kamuoliuko gaudymas staigiai apsisukant po garsinio signalo
- Tas pats, tik gaudyti du kamuoliukus

## **Gaudymas pribėgant:**

- Kamuoliuko gaudymas pribėgant, reaguojant į kamuoliuko paleidimą
- Tas pats, tik iš padėties stovint šonu į metantįjį
- Tas pats, tik iš padėties nosisukus, reaguojant į garsinį signalą
- Kamuoliuko gaudymas iš judėjimo (pėdų darbo, šuoliukų ir pan.)
- Kamuoliuko gaudymas pribėgant pristatomu žingsniu
- Kamuoliuko gaudymas pribėgant keletą kartų šaudyklės principu
- Kamuoliuko gaudymas startuojant iš padėties priklaupus.
- Kamuoliuko gaudymas iš padėties atsisėdus
- Kamuoliuko gaudymas ir padėčių gulint
- Vieno iš dviejų kamuoliukų gaudymas (metantysis stovi į šalis pakeltomis rankomis)

- Vieno iš dviejų kamuoliukų gaudymas iš judesio
- Vieno iš dviejų kamuoliukų gaudymas iš padėties sėdint
- Dviejų iškart kamuoliukų gaudymas

**Žaidimas:** *Kvadrato žaidimas su siena.*

#### **Pratimai su reakcijos kamuoliukais**

- Gaudymas metant į sieną (akcentuoti žemą stovėseną)
- Sunkesnis variantas – metant į sieną žemiau
- Gaudymas pačiam metant kamuoliuką už 5-7 žingsnių
- Išmetant du skirtingų spalvų reakcijos kamuoliukus ir sakant spalvą
- Iš už nugaros išmesti vieną kamuoliuką, bet gaudyti tik vienos nurodytos spalvos

#### **Pratimai su lazerine rodykle**

- Reagavimas į lazerio spindulį ant sienos (paliesti delnu)
- Reagavimas į lazerio spindulį ant grindų (pribėgus paliesti delnu)
- Reagavimas į lazerio spindulį ant grindų (pribėgus paliesti koja)

#### **Pratimai su kortomis**

- Gaudyti kiekvieną
- Gaudyti tik tam tikros spalvos
- Gaudyti tik paveikslėlių

#### **„Kas greičiau paims stovelį?“ tipo pratimai:**

- Iš lentos vienas prieš kitą reaguoti į spalvą, kuo greičiau paimti stovelį
- Tas pats, tik stovint, stoveliai padėti ant pakylės
- Tas pats, tik įtraukti pasisukimo „kairėn“ arba „dešinėn“ komandas
- Tas pats, tik dar įtraukti kūno dalių pavadinimus

#### **Sudėtingosios reakcijos ir vikrumo pratimai**

- Pasisukimai „kairėn“, „dešinėn“ dirbant pėdoms, po komandos „1“ arba „2“ bėgti iki nurodytos linijos
- Kvadrato pratimas pribėgant prie ranka parodyto stovelio ir grįžtant į centrą
- Tas pats, tik nurodoma spalva
- Tas pats, tik nurodomas skaičius
- Tas pats, tik maišomi visi trys prieš tai buvę variantai
- Tas pats, tik rodantysis asmuo nebūtinai laukia sugrįžimo į centrą
- Žaidimas „Veidrodis“ dviejuose kvadratuose vienas prieš kitą
- Reakcija po šuoliuko per barjerą
- „Barjerų išsirinkimas“
- Reakcijos pratimai judant kopėtėlėse

### **Reagavimo į partnerio judesius pratimai**

- „Linijos gynyba“
- Startas apsisukant partnerio parodyta kryptim
- Tas pats, tik pabaigti pristatomu žingsniu į šoną, partneriui nurodžius kryptį antrą kartą
- Tas pats, tik bėgti tiesiai arba grįžti į starto padėtį parodžius ženklą aukštyn arba žemyn
- Žaidimas „Vedlys“ ir jo variacijos iš stovėsenos vienas prieš kitą
  - a) bėgti po antro švilpuko
  - b) bėgti be antro švilpuko (renkasi „Vedlys“)
- „Vedlys“ startuojant gaudytojui iš už nugaros

### **„Blazepod“ pratimai**

- SE1 – kuo greičiau (skirtingos spalvos, spausti tik užsidegant)
- SE1 – su klaidinimu (yra klaidinga spalva)
- SE1 – core walk
- SE1 – Kicktrough challenge (koja užgesinti spalvą kitoje pusėje)
- SE2- Color catch competition (įvairios variacijos, koja, planke, rate ir t.t.)
- SE2- Plank square comp- bėgti išore
- SE2 – Back2Back Competition – startas sėdint viduryje kvadrato
- SE4 – Shuffle Catch – ratas, judėjimas išore, 2 spalvos kiekvienam žaidėjui.
-