

Turinys

Pratarmė	3
Ėjimo pratimai	6
Bėgimo pratimai	9
Pratimai rankų raumenims stiprinti	12
Pratimai su kamuoliuku	14
Pratimai su kamuoliu	15
Pratimai pilvo raumenims stiprinti	16
Pratimai nugaros raumenims stiprinti	18
Pratimai kojų raumenims stiprinti	21
Šuoliai ir šuoliukai	24
Pratimai dviese jėgai stiprinti	28
Tempimo pratimai	30
Pratimai liemens raumenims stiprinti	32
Pusiausvyros pratimai	34
Pratimai vikrumui lavinti	35
Pratimai su kamuoliu vikrumui lavinti	39
Kiti pratimai vikrumui lavinti	40
Kliūčių įveikimas	41
Rytinės mankštos pratimai	42
Žaidimai	46
Gyvieji paveikslai	56
Pratimai vandenyje	57
Pratimai žiemą	58
Žaidimai ant slidžių	60
Vaikų fizinio pajėgumo matavimo testai (pagal EUROFITĄ)	62
Individualus fizinio pajėgumo vertinimas	71