

Turinys

Įvadas	6
1. Kūno ir atskirų jo dalių padėtys, judesiai	6
1.1. Stovėsenos	6
1.2. Galvos padėtys ir judesiai	6
1.3. Plaštakų padėtys	6
1.4. Rankų padėtys ir judesiai	7
1.5. Kojų padėtys ir judesiai	7
1.6. Liemens padėtys ir judesiai	8
1.7. Atremtys	8
1.8. Padėtys klūpint ir tupint	9
1.9. Pusiausvyros ir špagatai	9
1.10. Pėdų padėtys	9
1.11. Pagrindinės padėtys su gimnastikos lazda	9
2. Gimnastikos bendrojo lavinimo pratimai ir jų užrašymo taisyklės ..	10
3. Kūno ir atskirų jo dalių padėčių pavyzdžiai	14
3.1. Stovėsenos	14
3.2. Galvos padėtys	16
3.3. Plaštakų padėtys	17
3.4. Delnų padėtys	17
3.5. Rankų padėtys	18
3.6. Kojų padėtys	22
3.7. Liemens padėtys	26
3.8. Įtūpstai	28
3.9. Atremtys	29
3.10. Padėtys klūpint ir tupint	33
3.11. Pėdų padėtys	35
3.12. Pusiausvyros ir špagatai	36
3.13. Pagrindinės padėtys su gimnastikos lazda	37
Literatūra	39