

5.7. PRATIMAI VANDENYJE

**1 -as video**

**Apšilimas ir pagrindiniai pratimai.**

1 pratimas

Paimkite mažą guminį kamuolį vandens aerobikai ir laikykite jį viena plaštaka. Atliekant plačius mostus, 10 kartų mokite kamuoliu horizontaliai į vieną pusę ir 10 kartų į kitą pusę. Pėdomis vaikščiojant arba bėgiojant, muzikos ritmu ir harmoningai su rankų judesiais. Įsitikinkite, kad įkvėpimas ir iškvėpimas yra tolygus, neskubėkite. Įkvėpimas - vienas mostas, iškvėpimas - kitas.

2 pratimas

Tą patį pakartokite kita ranka.

3 pratimas

Kamuolys viena ranka stumiamas po vandeniu, o kita ranka paimamas prieš juosmenį. Rankos ištiesintos, tada kamuolys perduodamas kita ranka. Įkvėpkite – spauskite rankas su kamuoliu, iškvėpkite - pakeiskite kamuolį (stumdami jį į vandenį). Pratimas atliekamas 15 kartų.

4 pratimas

Apsukite ratą aplink save, paimdami kamuolį viena ranka, tada kita ranka tiek priekyje, tiek už nugaros, juosmens aukštyje. Atlikite 3 kartus iš kiekvienos pusės. Įkvėpimas - vienas mostas, iškvėpimas - kitas.

5 pratimas

Kamuolys laikomas priekyje abiem rankomis. Bėk, kelk aukštai kelius. Kamuolys liečia priešingos kojos kelius. Vykdykite 10-15 kartų iš kiekvienos pusės Įkvėpimas - vienas judesys, iškvėpimas - kitas.

6 pratimas

Laikykite kamuolį rankoje ir perlenktos kojos apačioje (žemiau kelio) perimkite jį į priešingą ranką. Pratimai atliekami 15 kartų kiekvienai kojai. Įkvėpimas - vienas judesys, iškvėpimas - kitas.

Poilsis. Abiem rankomis laikykite kamuolį priešais save ir lėtai vaikščiokite (bėkite), pailsėkite. Kvėpuokite!

7 pratimas

Laikykite kamuolį priešais save tiesiomis rankomis. įkvepiant – paliesti kamuolį keliu, iškvėpimas - pėda slysta žemyn. Atlikite 10 kartų su kiekviena koja.

8 pratimas

Laikykite kamuolį vandenyje ištiesę rankas už nugaros, vaikščiodami aukštai pakeltais keliais. Sekite savo kvėpavimą. Iškvėpkite viršuje, įkvėpkite apačioje Vykdykite 20 kartų.

9 pratimas

Laikykite kamuolį abiem tiesiomis rankomis žemyn už nugaros. Judėkite atgal, tada priartinkite prie kūno. Kartoti 20 kartų. Toliau tolygiai kvėpuodami Pasirinkimas: (be vaizdo įrašo) Laikykite kamuolį abiem tiesiomis rankomis žemyn už nugaros ir pakelkite kamuolį aukštyn, tada žemyn.

**2. vaizdo įrašas**

**Pratimai su vandens aerobikos lazda**

1 pratimas

Laikykite lazdą ištiestose rankose. Pritraukite prie krūtinės, atstumkite, visą laiką vandenyje eikite vietoje aukštai keliant lelius. Kartoti 5 kartus. Lazda laikoma tiesiomis rankomis, kojos pastatytos plačiai. Iškvėpdami - pastumkite lazdą į vandenį vertikaliai, įkvėpdami ištraukite virš vandens. Kartoti 10 kartų

2 pratimas

Rankomis pastumkite lazdą po pakeltos sulenktos kojos keliu, keisdami kojas. Atlikite 10 kartų su kiekviena koja. Sekite savo kvėpavimą!

3 pratimas

Pastumkite lazdą po sulenktos kojos pėda, keisdami kojas. Atlikite 10 kartų su kiekviena koja. Sekite savo kvėpavimą!

4 pratimas

Šiek tiek atokvėpio. Tiesiomis rankomis nustumkite lazdą, tada sulenkite rankas. Vaikščiokite, ramiai kvėpuokite. Kartokite 15 kartų.

5 pratimas

Lazda vienoje rankoje, paskui kitoje. Iškvėpdami skandinkite lazdą į vandenį ištiesdami ranką žemyn šalia kūno, o įkvėpdami pakelkite viršų. Bėgti arba vaikščioti. Atlikite pratimą 15 kartų kiekviena ranka.

6 pratimas

Paimkite lazdą ištiesę rankas už nugaros. Paspauskite abu galus žemyn rankomis į vandenį. Kartoti 15 kartų. Nepamiršti ritmingai kvėpuoti!

7 pratimas

Paimkite lazdą ištiesę rankas už nugaros. Iškvėpdami spauskite lazdą žemyn į vandenį ir pakelkite kojas. Įkvėpdami leiskite lazdai iškilti iš vandens už nugaros tiesiai virš vandens, kojas prie baseino grindų. Atlikite 10 kartų su kiekviena koja.

Pastaba. Visus pratimus taip pat galima atlikti su vandens hanteliais

**3 vaizdo įrašas - padidėja apkrova, tempas**

1 pratimas

Rankos panertos į vandenį, bėk/ vaikščiok. Įkvėpkite - plačiai atveskite rankas horizontaliai vandens paviršiuje, iškvėpkite – suplokite delnais. Vykdyti 15 kartų.

2 pratimas

Visą kūną panerkite giliau į vandenį. Rankos vandenyje, kvėpuojant darykite ratus tiesiomis ištiestomis į šalis rankomis dideliais apskritimais 15 kartų į vieną pusę, 15 kartų į kitą pusę. Bėgti/ vaikščioti.

3 pratimas

,,Malūnėlis“ – sukite dilbius vieną apie kitą priešais krūtinę taip greitai, kaip galite - 15 sekundžių į vieną pusę, 15 sekundžių į kitą pusę Greičiau! Dar greičiau! Bėgti/ vaikščioti. Sekite savo kvėpavimą!

4 pratimas

Ištiestos rankos prieš krūtinę. Iškvėpdami judinkite vieną tiesią ranką atgal iš visų jėgų stumiant vandenį, tada kitą, kiek galite. Bėgti/ vaikščioti.

5 pratimas

Rankos ištiestos prieš krūtinę, plokite delnais vandenyje kuo intensyviau - 20 kartų Bėk/ vaikščiok. Sekite savo kvėpavimą!

6 pratimas

Kojas pastatykite plačiai, rankos ištiestos į šalis. Atliekant mostą ranka prieš save, palieskite priešingos kojos kulną. 10 kartų vienai kojai, 10 kartų kitai kojai. Įkvėpkite - iškvėpkite kiekvieną judesį.

7 pratimas

Kojos pastatytos plačiai, rankos ištiestos į šalis. Palieskite priešingos kojos kulną ranka iš už nugaros. 10 kartų vienai kojai, 10 kartų kitai kojai. Įkvėpkite - iškvėpkite kiekvieną judesį.

8 pratimas

Bėgti kuo greičiau, rankomis intensyviai ,,boksuojant“ vandenį prieš save. Tęsti pratimą 30 sekundžių Kvėpuokite lėtai, ramiai.

Šiuos pratimus galima atlikti dar kartą - su hanteliais! Bus didesnė apkrova.

**4. vaizdo įrašas – pratimai pusiausvyros ugdymui**

1 pratimas

Sėdint ant vandens lazdos, irkluokite rankomis, išlaikykite pusiausvyrą. Abi kojas tuo pačiu metu atvesti į šalis ir suglausti, kartoti 10 kartų.

2 pratimas

Sėdint ant vandens lazdos, irkluokite rankomis, išlaikykite pusiausvyrą. Abi kojas tuo pačiu metu moti vieną aukštyn, kitą žemyn ,,žirklės vertikaliai“ Kartoti 10 kartų. Įkvėpti iškvėpti.

3 pratimas

Sėdint ant vandens lazdos, irkluoti rankomis, išlaikykite pusiausvyrą. Atveskite į šalis ir kryžiuokite kojas. Kartoti 10 kartų.

4 pratimas (atsipalaidavimui, paskutinė dalis)

Atsistokite tiesiai ir lėtai pastumkite vandens lazdą tolyn nuo savęs, iškvėpdami ištiesinkite rankas su vandens lazda atsispirkite kojomis nuo dugno, tarsi plaukite, išlaikykite pusiausvyrą Kartokite 3 kartus.

5 pratimas

Vandens lazdą padėkite ant vandens prieš save, laikykite už galų ištiestose rankose. Pakelkite koją link vandens paviršiaus ir užkabinkite pėda vandens lazdą. Atlikite 3 kartus su kiekviena koja.

6 pratimas

Vandens lazdą palikite už nugaros, po pažastimis, spyruokliuokite aukštyn ir plūduriuokite virš ištiestomis kojomis. Vykdykite 3 kartus.

8 pratimas

Palikite vandens lazdas. Darykite lėtus mostus abiem tiesiomis rankomis vandenyje, atlikite tai lėtai, ramiai, tada pakartokite tą patį sulenktomis rankomis.

Darykite lėtus mostus abiem rankom horizontaliai į kairę, į dešinę. Atliekant mostą apsisukite į vieną pusę, tada į kitą. Kvėpuokite lėtai ir ramiai.

Padėkite vieną koją ant kitos virš kelio, išlaikykite pusiausvyrą ir apsisukite ratu. Pakeiskite kojas, pakartokite sukimąsi.

Papurtykite vieną, kitą koją, atpalaiduokite raumenis ir paplaukiokite.

Mankšta vandenyje baigta!

Inga Bleiderė, vandens aerobikos trenerė