

 **P U S I A U S V Y R O S U G D Y M O P R A T I M A I**

**PAGRINDINĖ PADĖTIS – STOVĖTI KOJOS PEČIŲ PLOTYJE, PĖDOS LYGIAGREČIAI VIENA KITAI.**

**ATLIEKANT VISUS PRATIMUS BANDYTI IŠLAIKYTI PUSIAUSVYRĄ 7 SEKUNDES.**

**PRATIMUS ATLIKTI ANT VIENOS IR ANT KITOS KOJOS, LYGINTI KURI PUSĖ STABILESNĖ.**

**PRATIMUI ATLIKTI PASIRINKITE VIETĄ ŠALIA SIENOS, KAD GALĖTUMĖT ATSIREMTI Į JĄ RANKA, ARBA TRENIRUOKITĖS DVIESE, PASAUGODAMI VIENAS KITĄ.**

**PRADĖKITE NUO 1 PAKARTOJIMO, JEI GERAI SEKASI, KAS SAVAITĘ KARTOJIMŲ SKAIČIŲ DIDINKITE PO 1 - 2 PAKARTOJIMUS.**

1. **STOVĖTI UŽSIMERKUS.**
2. **STOVĖTI ANT VIENOS KOJOS ATSIMERKUS, RANKOMIS BANDYTI IŠLAIKYTI PUSIAUSVYRĄ**
3. **PRITŪPTI – ATSISTOTI – PAMAŽU ATKELTI VIENĄ KOJĄ – LAIKYTI PUSIAUSVYRĄ, STABILIZUOTIS.**
4. **PRITŪPTI – ATSISTOTI – APSISUKTI APLINK SAVE 36O LAIPSNIŲ - ATSISTOTI ANT VIENOS KOJOS – LAIKYTI PUSIAUSVYRĄ, STABILIZUOTIS.**
5. **PRITŪPTI - ATSISTOTI – APSISUKTI APLINK SAVE 360 LAIPSNIŲ – ATSISTOTI ANT VIENOS KOJOS – UŽSIMERKTI – BANDYTI LAIKYTI PASIAUSVYRĄ, STABILIZUOTIS.**