

LIETUVOS MAŽŪJŲ ŽAIDYNĖS 2022 M !!!

Koordinacija įvardijama kaip darni raumenų funkcijos veikla. Tai gebėjimas greitai išmokyti naujus judesius, veiksmus, sujungti juos į derinius, tiksliai juos atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis. Koordinacijos pratimai didina sąnarių judėjimo amplitudę ir gerina laikyseną, didina raumenų jėgą, išsvermę bei mažina traumų riziką.



Antroji pamokėlė – muzikinė mankšta su kėdutėmis!



Nauji potyriai ir netradicinės priemonės žadina smalsumą ir kūrybiškumą, norą pratimus išbandyti namuose.