



*J. Indrėvišytė.*

8

PRATIMAI

KŪNO MANKŠTOS

ŠVENTĖMS

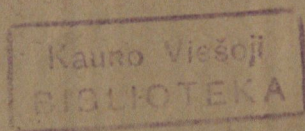


J SO VADOVYBĖS LEIDINYS  
KAUNAS ..... 1936 M.



## Paaškinimai ir pastabos

1. Prie kiekvieno piešinio esantieji eiliniai skaitmens sutinka su pažymėtais atatinkamo tiems piešiniams pratimo aprašyme-paaškinime skaitmenimis. Pavyzdžiui: Neaišku, koks judesys vaizduojamas pratimo „Siuntė mane močiutė...“ piešinyje „8“ — reikia pasižiūrėti į to pratimo aprašymą ir surasti „8“. Greta „8“ rasime visą to judesio aprašymą-paaškinimą.
2. Masinio pasirodymo geras pasisekimas pareina nuo stropaus dalyvių paruošimo. Vienas, blogai paruoštas, sugadina bendrą išpūdį, nors šimtas jo draugų ir puikiai pasirodytų. Todėl, sporto vadovai bemokydami turi stropiai sekti, nurodyti ir taisyti kiekvieną sportininko klaidą. Judesys turi būti taip atliktas, kaip nurodo piešinys ir aprašymas.
3. Pastaba. Pratimo „Gieda gaideliai...“ piešinys „24“ parodo rankas nuleistas žemyn. Turi būti (pratimo aprašymas paaškina) rankos ištiestos į šalis.



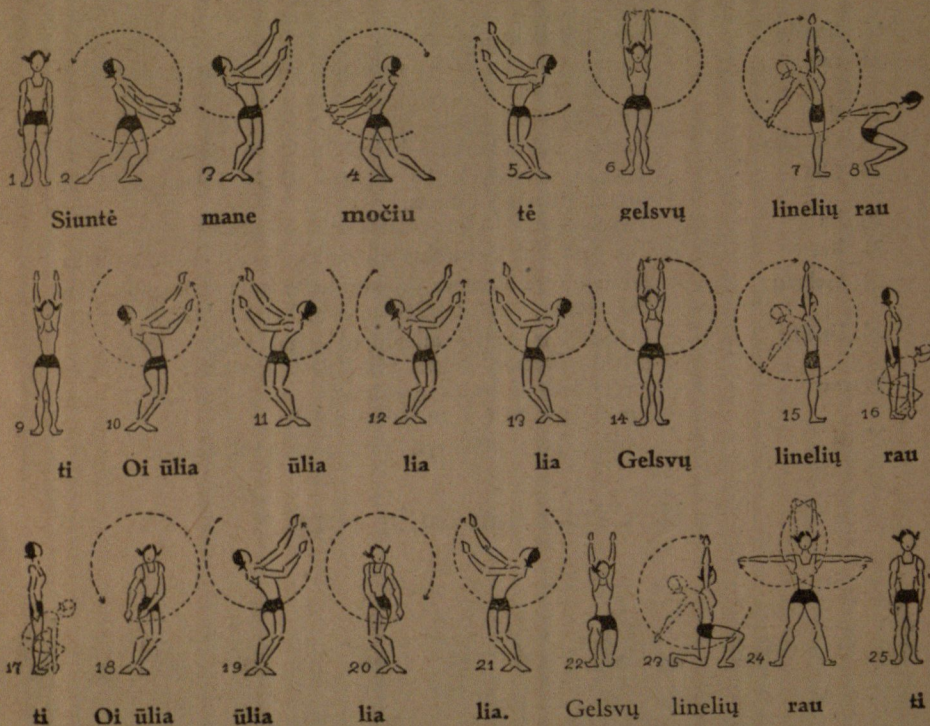
A 92546



# I ciklas

## PRATIMAI MOTERIMS

### I. „Siuntė mane močiutė...“



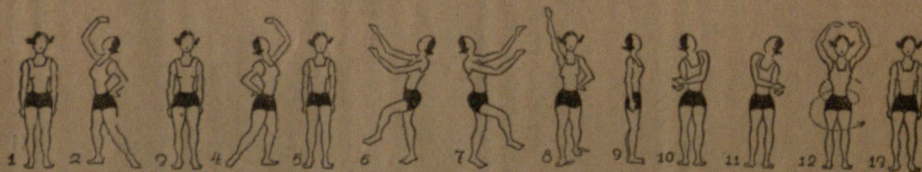
Daryti lėtesniu tempu.

1. Išėities padėtis — ramiai, kojos truputį praskėstos.
2. Siuntė  
Kaire koja žingsnis kairėn, kojas lenkiant per kelius, liemenį ir galvą truputį atlenkiant dešinėn, rankas laisvai sukti lanku:—kairėn, aukštyn, žemyn.
3. mane  
Dešinę koją pristatyti prie kairės ir pasistiebian rankas to pačio lanko eiga laisvai iškelti į šalį aukščiau pečių.
4. močiu  
Tas pats, kas ir 1 punkte.
5. tē  
Tas pats, kas ir 2 punkte.
6. gelsvų  
Rankas lanku: — iš dešinės, žemyn, kairėn — ištiesti į viršų.



7. linelių Liemenį ir galvą atlenkiant atgal, rankas lanku:—priekin, žemyn, atgal — ištiesti į viršų; liemenį ir galvą ištiesti.
8. rau Pritūpti, rankas lanku:—priekin, žemyn—atmesti atgal virš nugaros.
9. ti Išsitiesti, rankas ištiesti į viršų.
10. Oi ūlia Kojas truputį lenkiant keliuose, rankas lanku iš dešinės žemyn išsupti kairėn į šalį virš pečių. Žiūrėti į rankas.
11. ūlia Tas pats dešinėn.
12. lia Tas pats kairėn.
13. lia Tas pats dešinėn.
14. Gelsvų Rankas lanku:—iš dešinės žemyn, kairėn—ištiesti į viršų.
15. linelių Taip pat kaip „7 linelių“.
16. rau Pritūpus, rankų pirštais siekti žemės ir išsitiesti, rankas žemyn nuleisti.
17. ti Tas pats—pakartoti.
18. Oi ūlia Rankas sukti lanku:—kairėn, aukštyn, dešinėn, žemyn.
19. ūlia Tęsiant tą patį lanką, rankas iškelti kairėn aukščiau pečių, žiūrėti į rankas.
20. lia Tas pats, kas 18 punkte, tik dešinėn pradėti.
21. lia Tas pats, kas 19 punkte tik rankas iškelti dešinėn pusėn.
22. Gelsvų Dešinė koja žingsnis priekin, kaire koja atsiklaupti, rankas lanku iš dešinės žemyn, kairėn—ištiesti į viršų.
23. linelių Liemenį ir galvą atlenkiant atgal rankas lanku: — priekin, žemyn, atgal, vėl ištiesti į viršų.
24. rau Atsistojant ir kojos nepristatant, pasisukti kairėn, rankas malūnėliu į vidų ištiesti į šalis.
25. ti Dešinę koją pristatyti, rankas nuleisti žemyn.

## II. „Pasisėjau žalią rūtą...“



1. Išėities padėtis — ramiai.

2. Pa-si-sėjau

Pasisukant dešinėn, dešinė koja žingsnelis pirmyn (— dešinėn). kairė koja lieka vietoje pirštų galais ir sulenkta per pakinklį, dešinė ranka lanku virš galvos, kairės rankos riešą įremti į klubą.

3. Za-lią rū-tą,

Koją pristatyti, rankas nuleisti.

4. bus mer-ge-lė

Pakartoti „2 Pasisėjau“ priešingon pusėn.

Daryti greitai, gyvai.



5. man, man. Koją pristatyti, rankas nuleisti.
6. Dar, dar, Dešine koja žengti žingsnelį dešinėn, stipriai sutripsinti žemę, ir vieną kartą pašokti, kairę koją lanku išmesti dešinėn, rankas lanku išmesti į šalį — dešinėn virš dešiniojo peties.
7. ber-nu-žė-li, Pakartoti „6. Dar, dar“, į kairę pusę.
8. dar ne ta-vo Dešine koja žingsnis tiesiai pirmyn, kairė koja lieka pirštų aglais užpakaly, deš. ranka delnu žemyn ištiesti pusiau pirmyn — į viršų, kairės rankos riešą įremti į klubą.
9. va-lioj, Pasisukus kairėn, pristatyti dešinę koją, rankas nuleisti žemyn.
10. Dar, dar, Du kartus suploti delnais dešinėje pusėje prie juosmens, ir į taktą kojas truputį lenkti per kelius.
11. ber-nu-žė-li, Tą patį pakartoti kairėje pusėje.
12. Dar ne ta-vo Rankas apvaliai pakėlus virš galvos, apsisukti per kairį petį pilną ratą.
13. va-lioj, Kojas pristatyti, rankas nuleisti žemyn.



## II ciklas

### PRATIMAI VYRAMS

#### III. „Pioviau šieną per visą dieną...”



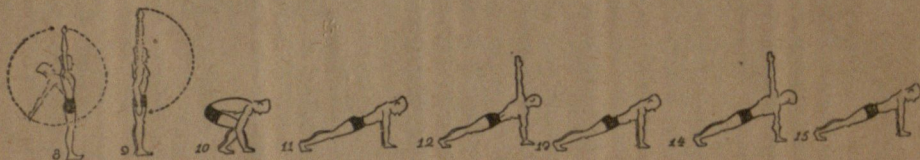
Pio-viau

Šie-na

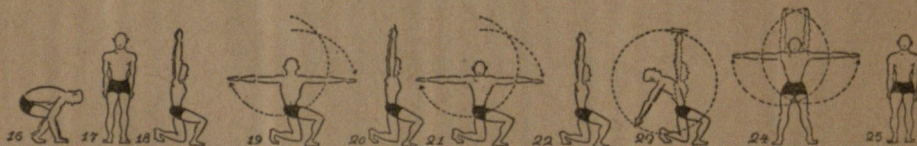
per vi-są

die-ną.

Pio-viau



per vi-są die-ną, Pio-viau šie-ną Per vi-są die-ną, per visą, per visą,



per visą die-ną. Pio-viau šie-ną per visą die-ną, Per visą, per visą, per visą die-ną.

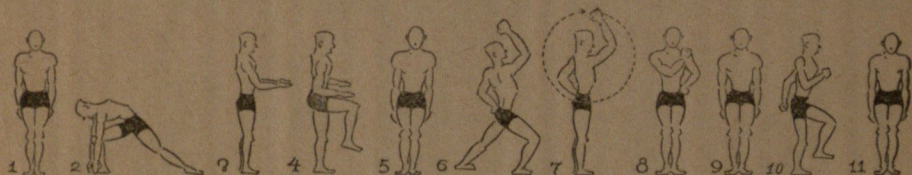
Daryti vidutiniu greičiu.

1. Išėities padėtis — ramiai, kojos truputį praskėstos.
2. 2a. Pio-viau Pritupiant ir liemenį lenkiant ir sukančiant į kairę — abi rankas sukli lanku: — kairiu šonu leisti žemyn, atgal, į viršų, — kojas ištiesti.
3. 3a. Šie-na Tą patį pakartoti į dešinę pusę.
4. 5. per vi-są Pakartoti „2. 2a. Pioviau“, tik giliau pritupiant.
6. 6a. die-ną. Pakartoti tą patį, tik į dešinę pusę ir, judesį atlikus rankas palikti ištiestas į viršų, kojas ištiesti.
7. Pio-viau Pritupiant ir liemenį pirmyn lenkiant, rankas mesti: — priekin, žemyn, atgal.
- Šie-na Išsiesti, rankas tuo pačiu keliu išmesti į viršų.
8. per vi-są Galva ir liemeniu linktelėti atgal, rankas lanku: — priekin, žemyn, atgal, — vėl ištiesti į viršų.
9. die-ną. Rankas nuleisti.
10. Pio-viau Pritūpti rankų delnais atsiremti žemės.

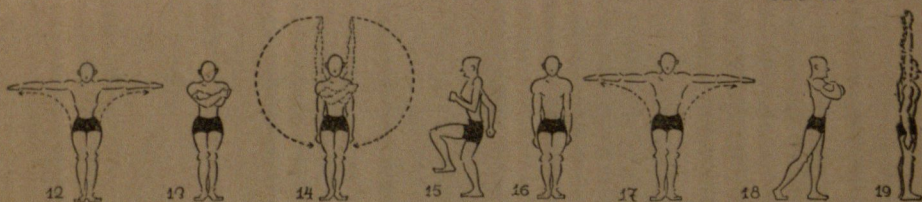


11. šie-ną Rankomis remiantis žemės, kojas atmesti atgal.
12. Per vi-są Liemens kairį šoną sukanč į viršų, kairę ranką ištiesti į viršų.
13. die-ną, Ranką nuleisti žemyn, liemenį atsukti.
14. per visą Liemens deš. šoną sukanč į viršų, deš. ranką ištiesti į viršų.
15. per visą, Lygu „13. die-ną“.
16. per visą Kojas šuoliu pritraukti.
17. die-ną. Atsistoti, rankas nuleisti.
18. Pio-viau Dešinė koja žingsnis pirmyn, kaire koja atsiklaupiti, rankas per priekį ištiesti į viršų.
19. šie-ną Liemenį pasukant kairėn, kairę ranką lanku: — priekin, žemyn — išmesti atgal, deš. ranką nuleisti pirmyn.
20. per visą Grįžti tuo pačiu keliu į padėtį „18. Pio-viau“.
21. die-ną, Liemenį pasukant dešinėn, deš. ranką lanku: — priekin, žemyn — išmesti atgal, kairę ranką nuleisti tiesiai pirmyn.
22. Per visą, Grįžti tuo pačiu keliu į pad. „18. pio-viau“.
23. per visą, Galva ir liemeniu linktelint atgal, rankas sukti lanku: — priekin, žemyn, atgal — ir vėl ištiesti į viršų.
24. per visą Atsistojant pasisukti kairėn, rankas sukti malūnėliu: — į vidų, žemyn — ir ištiesti į šalis.
25. die-ną. Rankas nuleisti žemyn. deš. koją pristatyti.

#### IV. „Kam šerei žirgelį...“



Kam šerei žirge- li. Kam šveici- tei kar- de- li, kur io-si, li, bro-le



bal-tas do-bi- lė-li. kur-jo-si, li, bal-tas do-bi- lė-li.  
bro-le Daryti, gyvai, greitai.

1. Išėities padėtis: — ramiai.
2. Kam šė- Pasisukant dešinėn, padaryti įtupstą dešinę koja tiesiai atgal, rankomis siekti prie pėdos žemės.
3. rei žir- Išsitiesti, sulenktas alkūnėse rankas ištiesti pirmyn.
4. ge- Dešinę koją sulenktą kely pakelti į viršų, delnais 2 kartu suploti.



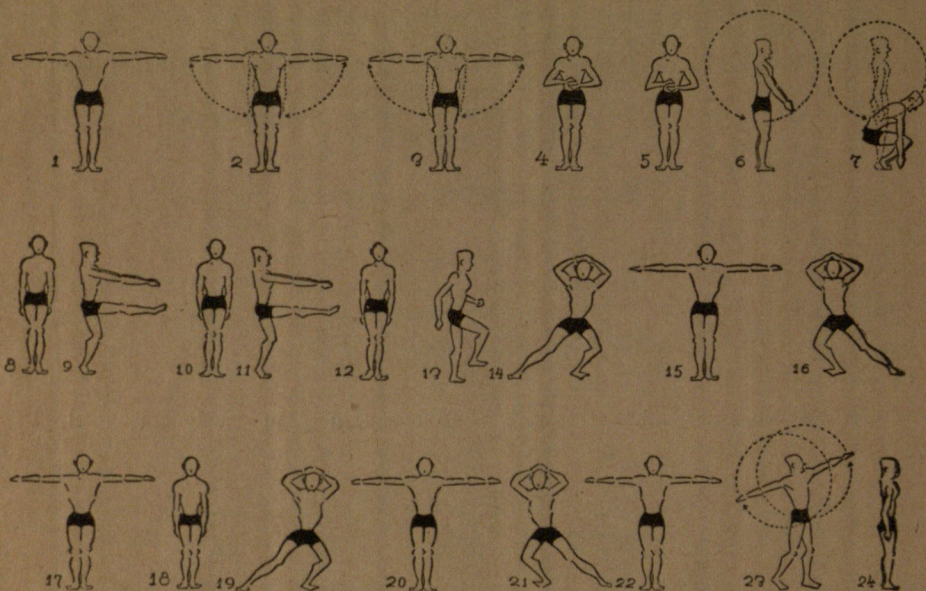
- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 5. li,                    | Koją ir rankas nuleisti.   |
| 6. Kam švei-              | Dešine koja įtupstas tiesiai pirmyn, dešinę ranką iškelti į viršų (kumščiu) kairė ranka klubu.                                 |
| 7. tei kar-               | Dešinę koją gražinti, dešinę ranka padaryti staigų ratą: — pirmyn, žemyn, atgal — ir iškelti į buvusią padėtį.                 |
| 8. de-                    | Dešinę ranka moti žemyn ir užmesti ant kairiojo peties.  |
| 9. li,                    | Abi rankas nuleisti.   |
| 10. kur io-si,<br>bro-le- | Penkiais žingsniais, rankomis mosikuojant, kaire ranka pridodant, apeiti ratuką 1 žingsnio skersmens kairėje stovėjimo pusėje. |
| 11. li,                   | Deš. koją pristatyti, rankas gražinti į padėtį, ramiai.  |
| 12. bal-tas               | Rankas delnais priekin atmesti į šalis — atgal, galvą atmesti atgal.   |
| 13. do-bi-                | Rankas sunerti glėbin, galva lintelėti priekin — atgal.  |
| 14. lè-li,                | Pasistiebian ir galvą užriečiant į viršų, rankas sukti lanku: — į viršų, į šalis — ir nuleisti žemyn.                          |
| 15. kur-io-si,<br>bro-le  | Penkiais žingsniais, rankomis mosikuojant, deš. koja pradedant, apeiti ratuką 1 žingsnio skersmens dešinėje stovėjimo pusėje.  |
| 16. li,                   | Kairę koją pristatyti, rankas gražinti į padėtį — ramiai   |
| 17. bal-tas               | lygu „12. bal-tas“   |
| 18. do-bi-                | „ „13. do-bi“ ir sukinys kairėn.   |
| 19. lè-li.                | lygu „14. lè-li“ ir dešinę koją pristatyti.  |



### III ciklas

#### BENDRIEJI PRATIMAI

#### V. „Gieda gaideliai...“



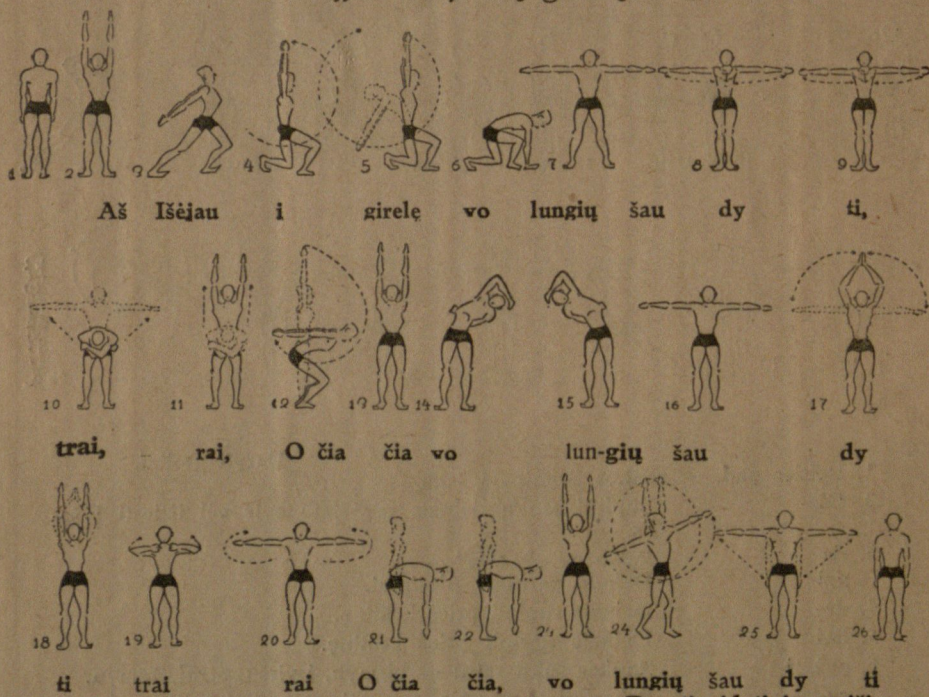
Daryti greitai.

1. Išėjties pad. — rankos ištiestos į šalis.
2. Gie- Suploti rankų delnais per šlaunis ir vėl ištiesti į šalis.
3. da Pakartoti „2. Gie“
- gai- Delnus paruošti plojimui.
4. de- Delnais suploti prieš krūtinę.
5. liai Delnais suploti prieš krūtinę.
6. anksti Rankas sukti ratu: — pirmyn, į viršų, atgal, žemyn.
7. ry-te- Pakartoti rankomis tą patį ratą, pritūpti, rankomis atsiremti žemės.
8. li, Atsistoti ramiai.
9. kel- Kairę koją ir rankas delnais žemyn ištiesti priekin.
10. kis, ber Koją ir rankas nuleisti.



- |                      |   |
|----------------------|---|
| 11. ne-              | Dešinę koją ir rankas delnais žemyn ištiesi priekin.                                    |
| 12. li,              | Koją ir rankas nuleisti.  |
| 13. eik į dar-be-lį  | Kaire koją pradedant, 3 žingsniai vietoje. Kojas aukštai kelti, rankomis mosikuoti.     |
| 14. Dar nesikel-siu, | Įtupstas tiesiai kairėn, rankas pirštais sunerti ant galvos.                            |
| 15. dar ne-die-nelė, | Koją gražinti, rankas ištiesi į šalis.  |
| 16. dar nežadino,    | Įtupstas tiesiai dešinėn, rankas sunerti ant galvos.                                    |
| 17. ma-nęs-mer-ge-   | Koją gražinti, rankas ištiesi į šalis.  |
| 18. lė               | Rankas nuleisti žemyn.  |
| 19. Dar nesikelsiu,  |   |
| 20. dar ne diene-lė, | Pakartoti „14, 15, 16, 17“.   |
| 21. dar nežadino,    |   |
| 22. ma-nęs           |   |
| 23. mer-ge           | Sukinys kairėn, rankos malūnėliu: — į viršų, į vidų, žemyn — ištiesi į šalis.           |
| 24. lė               | Deš. koją pristatyti, rankas nuleisti žemyn, ir vėl ištiesi į šalis (išėitės padėtin.). |

## VI. „Aš išėjau į girelę...“



Daryti vidutiniu greičiu.

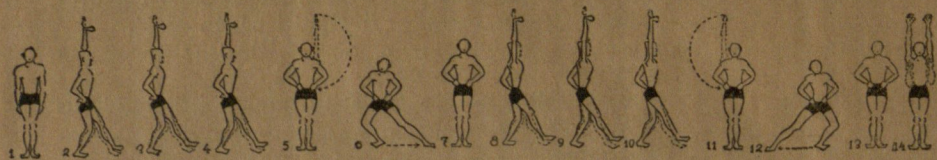
1. Išėitės padėtis — ramiai, kojos truputį praskėstos.
2. Aš Rankas ištiesi į viršų (priekiniu lanku)
3. Išėjau Dešinė koją įtupstas tiesiai pirmyn, rankas priekiniu lanku — atmesti atgal.



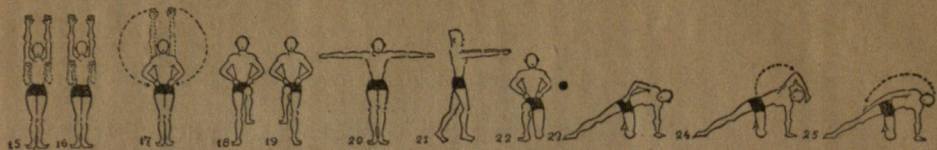
4. į                      Kaire koja atsiklaupiti, rankas priekiniu lanku ištiesti į viršų.
5. girelę              Liemenį ir galvą atlenkiant atgal, rankas sukti lanku:— priekin, žemyn, atgal, — ir grįžti į padėtį „3 į“.
6. vo                    Liemenį palenkti pirmyn, rankų delnais atsiremti žemės prieš deš. kojos pėdą.
7. lungių              Atsistoti dešinę koja pristatant, rankas ištiesti į šalis delnais priekin.
- šau                   išlaikymas.
8. dy                    Rankų delnais suploti prieš krūtinę ir ištiesti į šalis.
9. ti,                    Rankų delnais suploti prieš krūtinę ir ištiesti į šalis.
10. trai,                Liemenį palenkus priekin, rankomis laisvai apglėbti krūtinę ir tuoj išsitiesti, rankas ištiesti į šalis.
11. rai,                liemenį palenkus priekin, rankomis laisvai apglėbti krūtinę, — išsitiesti, rankas ištiesti į viršų.
12. O čia              Pritūpus, liemenį ir galvą palenkus priekin rankas priekiniu lanku atimesti atgal.
13. čia                Išsitiesti, rankas tuo pačiu keliu gražinti į viršų.
14. vo                Liemenį lenkti kairėn, rankas plačiais šoniniais lankais lenkti: kairę — už nugaros, dešinę — virš galvos.
15. lun-gių            tas pats, tik liemenį lenkti dešinėn ir rankos pasikeičia savo padėti.
16. šau                Išsitiesti, rankas ištiesti į šalis.
17. dy                rankų delnais suploti virš galvos ir ištiesti į šalis.
18. ti                rankų delnais suploti virš galvos ir ištiesti į viršų.
19. trai                rankas (kumščiais) sulenkti alkūnėse ir alkūnes truktelti atgal.
20. rai                rankas (ištiesus į šalis) truktelti atgal.
21. O čia              Liemeniu linktelint priekin, rankų pirštais siekti žemės ir išsitiesti į padėtį ramiai.
22. čia                tas pats pakartoti.
23. vo                Rankas ištiesti į šalis.
24. lungių            Sukinys kairėn, deš. koja pirštų galais užpakaly, rankas malūnėliu ištiesti į šalis.
- šau                   išlaikymas.
25. dy                deš. koja pristatyti, rankomis suploti šonais per šlaunis ir vėl jas ištiesti į šalis.
26. ti                Rankomis suploti šonais per šlaunis ir palikti jas nuleistas žemyn.



## VII. „Tūkstantis žingsnelių nuo mano namelių...“



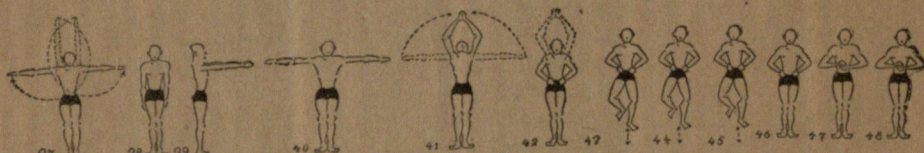
Tūks- tan- tis žings- ne- lių nuo- ma- no na- me- lių ka-



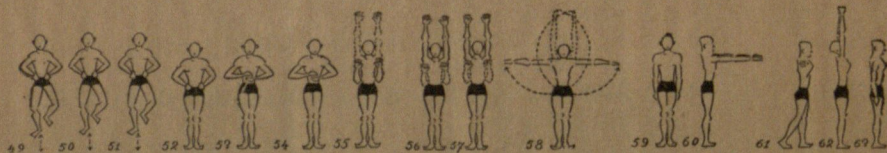
da- aš nu- ei- siu pas sa- vo mer- ge- lę ram ta



dry lia ra-lia ram ta dry lia ra lia ka da aš



ei- siu pas sa vo mer- ge- lę. Ram ta dry lia ra lia



ram ta dry lia ra lia, Ka-da aš nu-ei- siu pas sa vo mer- ge- lę.

Daryti vidutiniu greičiu.

1. Išėities padėtis — ramiai.

2. Tūks-

Dešinė koja pusiau pritūpianč, kairės kojos (ištiestos pirmyn) pirštais 3 kartus suduoti į žemę. Dešinė ranka klubui, kairės rankos, ištiestos tiesiai į viršų, delną 3 kartus nulenkti žemyn — priekin.

3. tan-

4. tis

5. žings-

Atsistoti, rankos klubais.

6 ne-

Dešinė koja pusiau pritūpti, kairę koją ištiesti į šalį ir jos pirštais paliesti žemę.

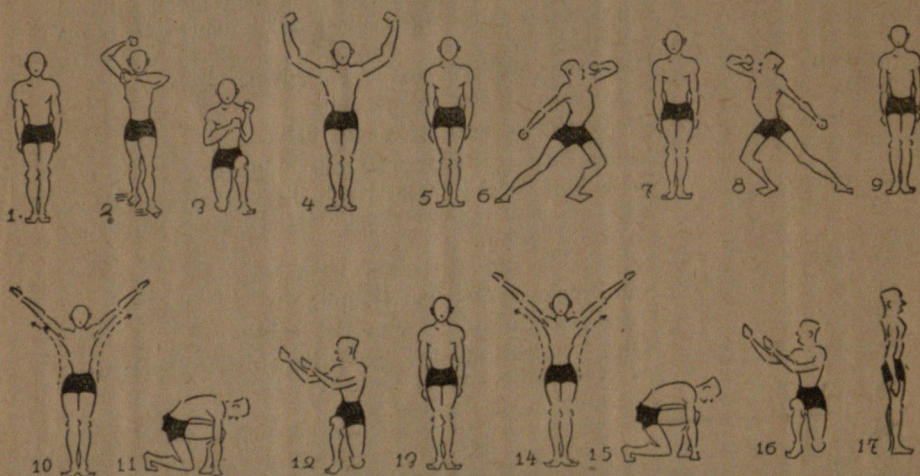


7. lių	Atsistoti, rankas klubais.
8. nuo-	
9. ma-	Tas pats, kaip ir „Tūks-tan-tis“, tik priešingomis kojomis ir rankomis.
10. no	
11. na-	Tas pats, kaip „žings.“. (5)
12. me-	Tas pats, kaip „ne“ (6) tik priešingon pusėn.
13. lių	Tas pats, kaip „lių“. (7).
14. ka-	Pasistiebian rankomis 3 kartus (praskėstais pirštais)
15. da-	siekti į viršų ir tuoj vėl lenkti alkūnėse prie pečių. Tre-
16. aš	čia kartą rankas išskėlus į viršų, palikti jas toje padėtyje.
17. nu-	Rankos klubais.
18. ei-	2 žingsniai vietoje, kaire koja prad.
19. siu	
20. pas	Rankas ištiesti į šalis.
21. sa-	Deš. koja žingsnis priekin, rankas delnais žemyn ištiesti priekin.
22. vo mer-	Atsiklaupti kairiuoju keliu, rankos klubais.
23. ge-lę	Deš. koją ištiesti tiesiai į šalį, liemenį atversti tiesiai kairėn, kaire ranka atsiremti stačiai į žemę, deš. ranka palieka klubą.
24. ram	Deš. ranką užmesti lanku virš galvos.
25. ta	Deš. ranką suploti per šlaunį.
26. dry	Deš. ranką užmesti lanku virš galvos.
27. lia	Abiem keliais atsiklaupti, rankas klubais.
28. ra-lia	Kairę koją ištiesti tiesiai į šalį, liemenį atversti tiesiai dešinėn, dešine ranka atsiremti stačiai į žemę, kairę ranką palikti klubą.
29. ram	Kairę ranką užmesti lanku virš galvos.
30. ta	Kairę ranką suploti per šlaunį.
31. dry	Kairę ranką užmesti lanku virš galvos.
32. lia	Kairę koją pritraukti ir jos kulną priglausti prie dešinės kojos kelio, rankas klubais.
33. ra-lia	Atsistoti, rankos klubais.
34. ka	
35. da	Lygu 14, 15, 16 „(Ka-da aš)“.
36. aš	
nu-	rankas išlaikyti pakeltas į viršų.
37. ei-	Rankos malūnėliu: — į vidų, žemyn — ištiesti į šalis.
38. siu	Rankas nuleisti žemyn.
39. pas	Rankas ištiesti pirmyn delnais žemyn.
40. sa	Rankas ištiesti į šalis delnais žemyn.
41. vo mer	rankomis suploti virš galvos, (plojant delnus suglausti ir pirštus sunerti), galvą užriesti į viršų.
42. ge-lę	Rankas šoniniu lanku nuleisti ant klubų.
43. Ram	
44. ta	Tris kartus pašokti kaire koja vietoje, dešine koja sulenkta kely ir atmesta atgal, rankas klubais.
45. dry	
46. lia	Dešinę koją pristatyti, rankas klubais.



47. ra	suploti delnais 2 kartus prieš krūtinę.
48. lia	
49. ram	Tris kartus pašokti dešine koja; kairė koja sulenkta ke-
50. ta	ly ir atmesta atgal, rankos klubais.
51. dry	
52. lia	
53. ra	tas pats, kas 46, 47, 48.
54. lia,	
55. 56. 57. 58. 59. 60.	
Ka-da aš nu-ei-	daryti kaip: 34, 35, 36, 37, 38, ir 39.
siu pas	
61. sa	Sukinys kairėn, rankos į šalis.
62. vo mer-	Deš. koją pristatyti ir rankomis suploti virš galvos,
	kaip „41. vo-mer“.
63. ge-lę.	Lygu „42. ge-lę“.

## VIII. „Į kovą, į kovą...“



Daryti, lėtai, griežtai, iškilmingai.

1. Išėities padėtis — ramiai.
2. Į ko-vą.  
Dešine koja žingsnis atgal, deš. ranka iškelta į viršų, kairė ranka sulenkta alkūnėje prieš smakrą, galva ir liemuo atlošti atgal.
3. į ko-vą  
Dešiniuoju keliu atsiklaupti, kairė ranka kumščiu į priekį, deš. ranka kumščiu priglausta prie kairiojo peties.
4. Vi-si, kas tik  
Atsistoti, pristatyti dešinę koją, rankos išgaubtai į viršų kumščiais.
5. ga-li,  
Rankas žemyn.
6. Ne-žiū-rint  
Įtupstas kairėn, kairė ranka kumščiu sulenkta alkūnėje aukščiau kaktos, deš. ranka kumščiu ištiesta į šalį—atgal.



- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 7. į skai-čių             | Atsistoti ramiai.   |
| 8. bal-tų-jų              | Toks pats įtupstas dešinėn ir rankas pakeisti.  |
| 9. a-rų                   | Atsistoti ramiai.   |
| Į Vilnių,<br>į Vilnių!    | Stovėdami ramiai, sušunka.  |
| 10. tą my-li-mą<br>šalį   | Rankas ištiesti plačiai į viršų.  |
| 11. prie Gedimino         | Deš. koja žingsnis priekin, atsiklaupti kairiuoju keliu, galvą ir liemenį palenkti priekin, rankų delnais liesti žemės prie deš. pėdos. |
| 12. prie bro-lių          | Galvą ir liemenį atitiesti, rankas delnais į viršų, truputį sulenktas alkūnėse ištiesti pusiau dešinėn — priekin.                       |
| 13. sa-vų                 | Atsistoti ramiai.   |
| į Vilnių!<br>Į Vilnių,    | Stovint ramiai, sušukti.  |
| 14. tą my-li-mą<br>ša-lį. |   |
| 15. prie Ge-di-mi-no.     | Pakartoti „10, 11 ir 12“.   |
| 16. Prie bro-lių          |   |
| 17. sa-vų                 | Atsisojus pasisukti kairėn, koją pristatyti, rankas nuleisti.   |



0,32

5048-1265  
- 30

KAUNO VIESOJI BIBLIOTEKA  
KAUNO APSKAITIES  
VIESOJI BIBLIOTEKA  
A92546



Kauno viešoji  
BIBLIOTEKA  
A 92546