

# PENKIŲ MINUČIŲ MANKŠTA DIRBANTIEMS SĖDIMĄ DARBA

## PIRŠTŲ IR RIEŠŲ TEMPIMAS:

1.



Įkvepiam



Iškvepiam

x 10 k.

2.



Įkvepiam



Iškvepiam

x 10 k.

3.



Įkvepiam



Iškvepiam

x 10 k.

4.



Laikome 15 s. ir  
keičiame kitą ranką

## KAKLO TEMPIMAS:

1.



x 10 k.

Iškvepiam

Įkvepiam

Iškvepiam

2.



x 10 k.

Įkvepiam

Iškvepiam

3.



Laikome po 15 s.

## NUGAROS TEMPIMAS:

1.



Įkvepiam



Iškvepiam

x 10 k.

2.



Įkvepiam



Iškvepiam

x 10 k.

## STUBURO TEMPIMAS:

1.



Įkvepiam



Iškvepiam

x 10 k.