

TURINYS

I DALIS

1. Istorija / 8
2. Greta intelektualus ir fizinis vystymasis /12
3. Sportas prasideda nuo refleksų /18
4. Kodėl vaikui reikalinga dinaminė mankšta? / 25
5. Vaikas ir vanduo / 29
6. Dinaminė mankšta -
sutrikimų koregavimo būdas / 35
7. Dinaminė mankšta - bendravimo būdas ir
pažinimo įrankis / 37
8. Dinaminė mankšta - geras indėlis ateičiai / 38
9. Stresas/40
10. Principai/43
 - 10.1. Individualus požiūris/43
 - 10.2. Pasitikėjimas ir pozityvumas / 45
 - 10.3. Kompleksinis požiūris/46
 - 10.4. Daryk kaip aš / 51
 - 10.5. Keli žodžiai apie lyčių skirtumus / 51
 - 10.6. Treniruočių reguliarumas / 51
 - 10.7. Kada pradėti ir kada pabaigti / 52
11. Kontaktas be žodžių / 53
12. Įsidėmėkime / 60
13. Pradėkime/61

II DALIS

1. Pirmo lygio pratimai pradedantiesiems / 64
2. Antro lygio pratimai pažengusiesiems / 98
3. Antro lygio pratimai / 130

III DALIS

Patirtys ir atsiliepimai /168