**KAIP TEISINGAI PLAUTI RANKAS?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.ulac.lt/uploads/downloads/rankos/image001.jpg | http://www.ulac.lt/uploads/downloads/rankos/image002.jpg |  |
| **1. Delnas trinamas į delną.** | **2. Dešiniosios rankos delnu trinamas kairiosios plaštakos viršus.** |  |
| http://www.ulac.lt/uploads/downloads/rankos/image003.jpg | http://www.ulac.lt/uploads/downloads/rankos/image004.jpg |  |
| **3. Kairiosios rankos delnu trinamas dešiniosios plaštakos viršus.** | **4. Suglaudžiami delnai, supinami pirštai ir trinami.** |  |
| http://www.ulac.lt/uploads/downloads/rankos/image005.jpg | http://www.ulac.lt/uploads/downloads/rankos/image006.jpg |  |
| **5. Vienos rankos delnu trinami kitos rankos pirštai.** | **6. Sukamaisiais judesiais trinami nykščiai.** |  |
| http://www.ulac.lt/uploads/downloads/rankos/image007.jpg |  |
| **7. Sukamaisiais judesiais trinamas kiekvienos rankos delnas.** |