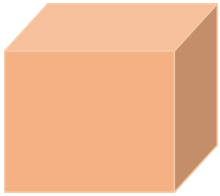
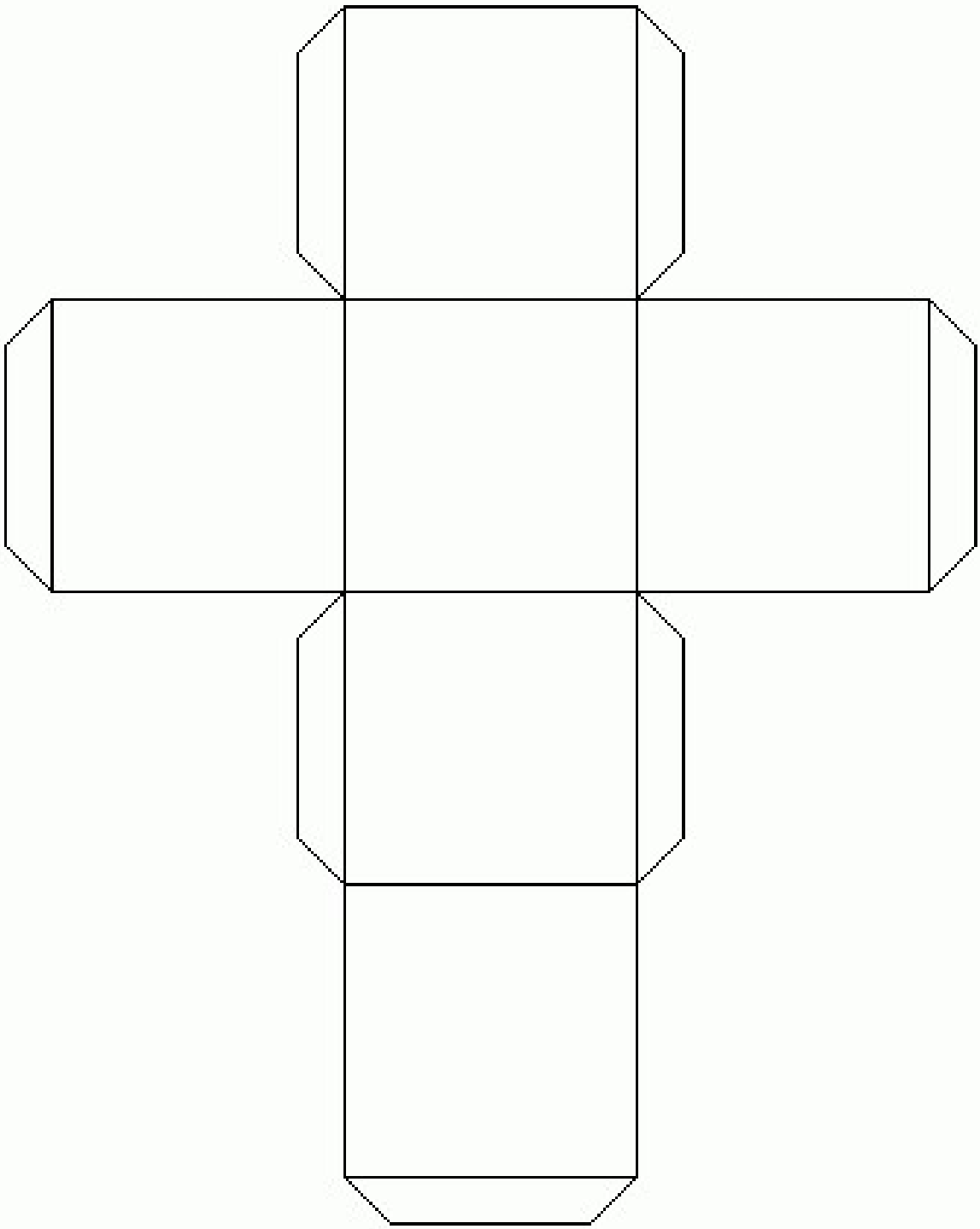
„MANKŠTOS KUBAS“



1. Nusibraižyk arba atsispausdink.
2. Kiekviename langelyje nusipiešk (užsirašyk) skirtingus mankštos pratimus.
3. Parašyk kiek kartų atliksi (pvz.: 2-3 ar 4-5 kartus).
4. Išsikirpk ir suklijuok.
5. Kai ateis laikas pailsėti, pasiimk, mesk ir atlik tai, kas pavaizduota.