



MOBAK 1-2
Objekto judinimas

Kamuolio
mušinėjimas

Užduotis

Vaikas mušinėja mažą (3 dydžio) krepšinio kamuolį sužymėtu koridoriumi (5,0 x 1,0 m.) jo neprarasdamas.

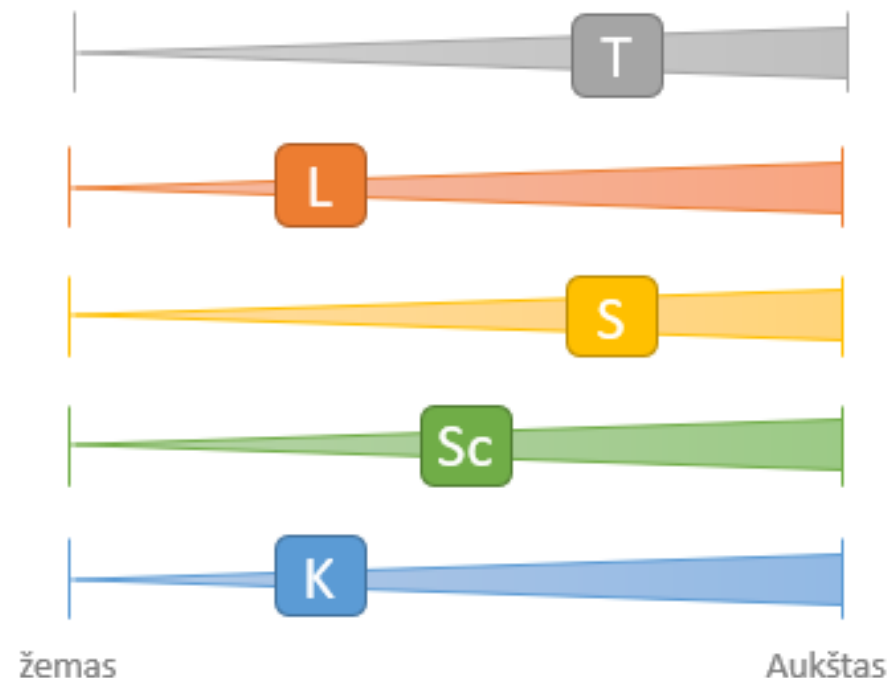
Gebėjimas **mušinėti kamuolį** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus su kamuoliu (pvz., rankinį ar krepšinį). Kamuolį mušinėti galima dominuojančia ar nedominuojančia ranka, viena ranka arba abiem. Tam svarbi akių-rankų koordinacija, geras ritmo jausmas ir gebėjimas suderinti kūno judėjimą su kamuolio judėjimu.

MOBAK 1-2

Objekto judinimas

Kamuolio
mušinėjimas

Įtampos lygis



| | |
|----|--------------|
| T | Tikslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | Situacija |
| K | Krūvis |





MOBAK 1-2

Objekto judinimas

Kamuolio mušinėjimas

Galimos variacijos

Mušinėjant kamuolį galima keisti **įtampos dėl tikslumo** lygį, pvz., keičiant koridoriaus dydį, išdėliojant kliūtis ar niekaip neapribojant erdvės. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip mušinėjant kamuolį nėra, gali atsirasti nustačius tam tikras užduoties laiko ribas. **Įtampa dėl sudėtingumo** yra mažesnė, kai kamuolys mušinėjamas tiesiog stovit, nejudant į priekį ir gali būti padidinama išdėliojant koridoriuje kliūtis ar tuomet, kai prieš pradėdant kamuolį mušinėti jį visų pirma reikia pagauti. **Įtampa dėl krūvio** gali būti padidinama kamuolio mušinėjimą įtraukiant į ištvermės reikalaujančią užduotį. **Psichologinė įtampa** gali būti sumažinama leidžiant vaikui pačiam pasirinkti kamuolį ir koridoriaus dydį.

T

Tikslumas

- Naudoti ilgesnį koridorių
- Nenaudoti koridoriaus visai
- +
- Naudoti mažesnį koridorių
- Padėti kliūtis koridoriuje

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- +
- Mušinėti kamuolį koridoriumi per tam tikrą laiką

S

Sudėtingumas

- Mušinėti kamuolį stovint be judėjimo į priekį
- +
- Padėkite kliūtis koridoriuje
- Sugaukite kamuolį, tada pradėkite atsukti

Sc

Situacija

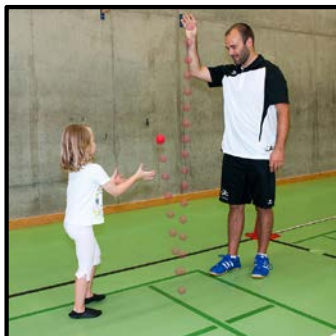
- Mušinėti kamuolį stovint be judėjimo į priekį
- +
- Padėkite kliūtis koridoriuje
- Mušinėti kamuolį einant įvairiu paviršiumi (pvz. per čiužinį)

K

Krūvis

- Mokinys gali pasirinkti koridoriaus ir kamuolio dydį
- +
- Leiskite vaikui kelis kartus atsitraukti atgal ir į priekį
- Leiskite vaikui mušinėti tam tikrą laiką





MOBAK 1-2 Objekto judinimas

Gaudymas

Užduotis

Vadovas stipriai meta teniso kamuoliuką į žemę, kuris turi atšokti bent 1,3 m. Vaikas gauda atšokusį kamuoliuką.

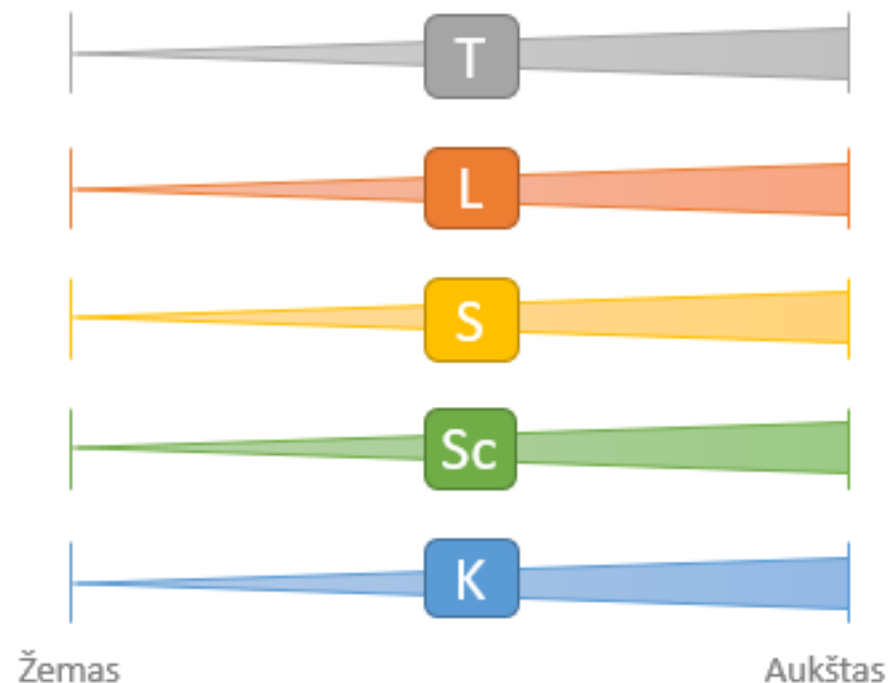
Gebėjimas **gaudyti kamuolį** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus su kamuoliu (pvz., rankinį ar krepšinį) ar užsiimant kita sporto šaka (pvz., ritmine gimnastika). Kamuolį galima gaudyti dominuojančia ar nedominuojančia ranka, viena ranka arba abiem. Tam svarbi akių-rankų koordinacija ir gebėjimas suderinti kūno judėjimą su kamuolio judėjimu.

MOBAK 1-2

Objekto judinimas

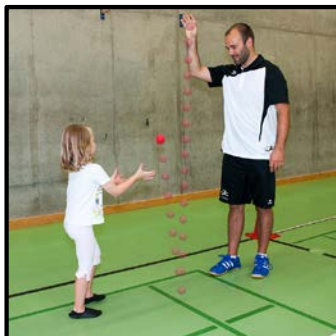
Gaudymas

Įtampos lygis



| | |
|----|------------------|
| T | Tikslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | <u>Situacija</u> |
| K | Krūvis |





MOBAK 1-2 Objekto judinimas

Gaudymas

Galimos variacijos

Gaudant kamuolį galima mažinti **įtampos dėl tikslumo** lygį, pvz., naudojant didesnį kamuolį ar kibirėlį gaudymui. Didesnio tikslumo reikia, kai kamuolys pašoka aukščiau arba atsimuša į sieną.

Įtampa dėl laiko gali būti sumažinama leidžiant kamuoliui atsimušti prieš jį sugaunant (tai sumažina ir **įtampą dėl krūvio**) arba padidinama nustačius laiko limitą ar davus užduotį, kurią reikia atlikti prieš pagaunant kamuolį.

Sudėtingumas gali būti sumažintas gaudymui naudojant kibirėlį ir padidintas pasinaudojant siena. **Įtampą dėl situacijos** galima keisti (de)stabilizuojant kamuolio atšokimą. Kamuolio gaudymą derinant su bėgimu galima padidinti **įtampą dėl fizinio krūvio**.

T

Tikslumas

- Naudoti didesnį kamuolį
Gaudyti kamuolį su kibirėliu
- ✚ Padidinkite atstumą ir priverskite kamuolį šokinėti aukščiau
Mesti kamuolį į sieną ir pagauti, kai jis atšoka

L

Laikas

- Leisti kamuolį mušinėti du ar daugiau kartų prieš pagaunant
- ✚ Mesti kamuolį 6 kartus per tam trumpiausią laiką
Vaikas atsistoja atgal prie mokytojo ir reaguoja į kvietimą sugauti kamuolį

S

Sudėtingumas

- Gaudyti kamuolį su kibirėliu
- ✚ Išmesti kamuolį į viršų ir sugauti jam dar nenukritus
Mesti kamuolį į sieną ir sugauti jį atšokus

Sc

Situacija

- Leiskite kamuoliui nukristi ant žemės taip, kad jis kiekvieno smūgio metu atšoktų taip pat
- ✚ Naudoti skirtingo dydžio ir svorio kamuolius
Kiekvieną bandymą leiskite kamuoliukui šoktelėti skirtingai

K

Krūvis

- Vaikas gali laisvai leisti kamuoliukui keletą kartų atšokti, prieš jį pagaudamas
- ✚ Derinkite gaudymą su kintama bėgimo užduotimi





MOBAK 1-2 Objekto judinimas

Kamuolio varymasis

Užduotis

Vaikas varosi salės futbolo kamuolį (4 dydis) per sužymėtą koridorių (5,0 x 1,0 m.) bent penkis kartus jį paliesdamas ir jo neprarasdamas.

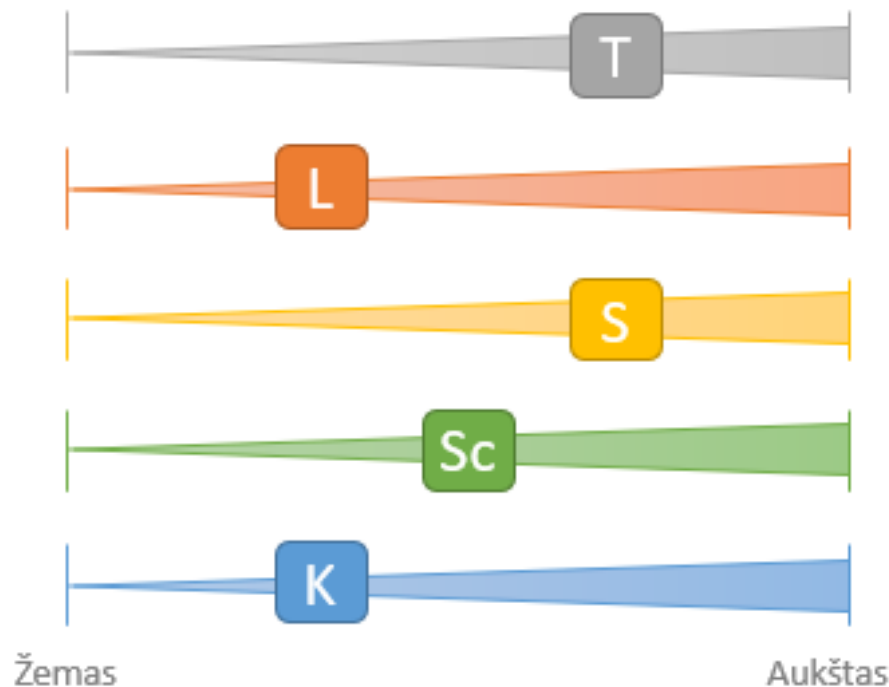
Gebėjimas **varytis kamuolį** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus, kuriuose didelį vaidmenį atlieka kojos (pvz., futbolą). Tam reikalingas kamuolio pajautimas, geras orientavimasis erdvėje, akių-kojų koordinacija ir gebėjimas suderinti kūno judėjimą su kamuolio judėjimu.

MOBAK 1-2

Objekto judinimas

Kamuolio varymasis

Įtampos lygis



| | |
|----|--------------|
| T | Tikslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | Situacija |
| K | Krūvis |





MOBAK 1-2 Objekto judinimas

Kamuolio varymasis

Galimos variacijos

Atliekant **kamuolio varymosi** užduotis galima keisti **įtampos dėl tikslumo** lygį, pvz., keičiant koridoriaus dydį, išdėliojant kliūtis ar niekaip neapribojant erdvės. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip varantis kamuolį nėra, gali atsirasti nustačius tam tikras užduoties atlikimo laiko ribas. **Įtampa dėl sudėtingumo ir situacijos** yra mažesnė, kai kamuolys varomas be jokių apribojimų didesnėje erdvėje ir didesnė, kai koridoriuje išdėliojamos kliūtys ar užduotis papildoma. Nors psichologinis krūvis neturėtų pasikeisti, **įtampa dėl fizinio krūvio** padidėja kamuolio varymasį įtraukiant į ištvėmės reikalaujančią bėgimo užduotį. **Psichologinė įtampa** gali būti sumažinama leidžiant vaikui pačiam pasirinkti kamuolį ir koridoriaus dydį.

T

Tikslumas

- Naudoti ilgesnį koridorių
- Nenaudoti koridoriaus visai
- + Naudoti mažesnį koridorių
- Padėti kliūtis koridoriuje

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Varytis kamuolį koridoriumi per tam tikrą laiką

S

Sudėtingumas

- Varytis kamuolį be apribojimų didesnėje erdvėje
- + Padėti kliūtis koridoriuje
- Pagauti kamuolį po perdavimo ir pradėti varytis
- Varytis kamuolį su skirtingomis pėdos dalimis

Sc

Situacija

- Varytis kamuolį be apribojimų didesnėje erdvėje
- + Padėti kliūtis koridoriuje
- Varytis kamuolį ir sustoti, link sienos ir atgal

K

Krūvis

- Vaikas galėtų laisvai pasirinkti kamuolio ir koridoriaus dydį
- + Leisti vaikui varytis kamuolį pirmyn ir atgal keletą kartų
- Leisti kamuolį varytis tam tikrą laiką





MOBAK 1-2 Objekto judinimas

Metimas

Užduotis

Vaikas meta šešis 80 g. kamuoliukus į taikinį, pakabintą 1,3 m. aukštyje 2 m. atstumu nuo metimo linijos.

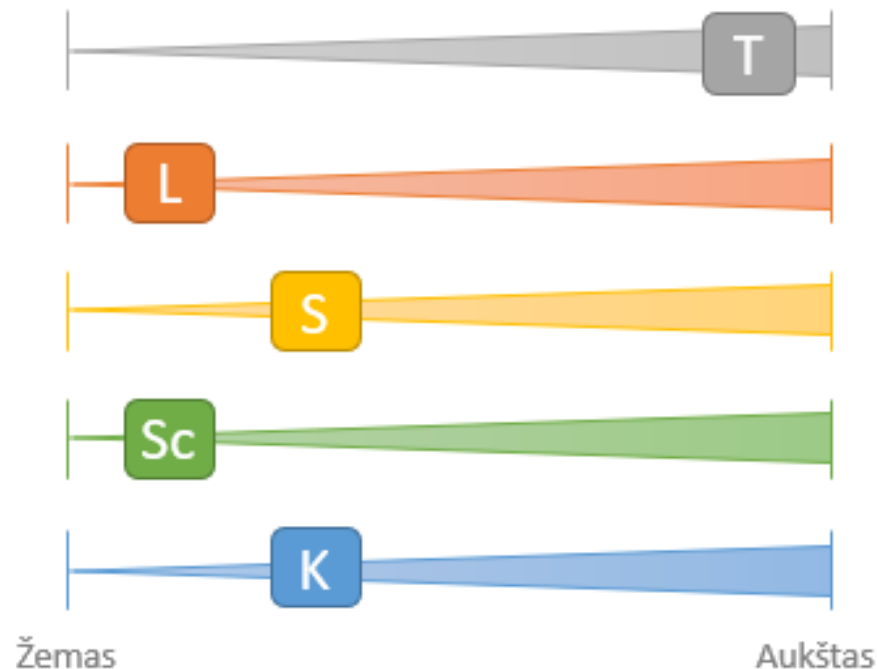
Gebėjimas **mesti** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus su kamuoliu (pvz., rankinį, krepšinį). Metimas – tai objekto sviedimas tam tikra trajektorija naudojant specifinę techniką.

MOBAK 1-2

Objekto judinimas

Metimas

Pressure conditions



| | |
|----|--------------|
| T | Tikslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | Situacija |
| K | Krūvis |



MOBAK 1-2 Objekto judinimas

Metimas

Principles of variation

Atliekant **kamuolio metimo** užduotį **įtampos** lygį **dėl tikslumo** galima keisti, pavyzdžiui, keičiant atstumą iki taikinio ar taikinio dydį. **Laikas** šioje užduotyje nėra svarbus, tačiau tam, kad būtų padidinta įtampa, galima nustatyti laiko, skirto atlikti užduotį, ribas.

Sudėtingumas gali būti tik padidintas (pvz., įtraukiant į užduotį kamuolio gaudymą), nes rankos ir kūno judėjimo koordinavimas negali būti dar labiau supaprastintas. **Įtampa dėl situacijos**, pavyzdžiui, didesnė, kai naudojami įvairūs kamuoliai. Nors psichologinė įtampa neturėtų būti didinama, **fizinis krūvis** gali būti padidintas derinant metimo ir bėgimo užduotis. **Psichologinis krūvis** gali būti sumažintas leidžiant vaikui pačiam pasirinkti kamuolį ir atstumą iki taikinio.

T

Tikslumas

- Trumpesnis atstumas iki taikinio
Pasirinkti didesnį taikinį
- + Padidinti atstumą iki taikinio
Pasirinkti mažesnį arba judantį taikinį

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Mesti 6 kartus per tam tikrą laiką
Mesti 6 kartus į taikinį kuo greičiau

S

Sudėtingumas

- sudėtingumo įtampos negalima sumažinti
- + Pakauti metamą kamuolį, tada mesti į taikinį

Sc

Situacija

- Kadangi atliekant pradinę užduotį situacijos įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Naudoti skirtingo dydžio ir svorio kamuolius

K

Krūvis

- Vaikas gali laisvai pasirinkti kamuolį ir atstumą iki taikinio
- + Kombinuoti metimo ir bėgimo užduotis





MOBAK 1-2
Paties judėjimas

Pusiausvyros
laikymas

Užduotis

Vaikas eina į pirmyn ir atgal apverstu ilgu suoliuku, gulinčiu ant trampino (supynių efektas) neprarasdamas pusiausvyros ir nenukrisdamas.

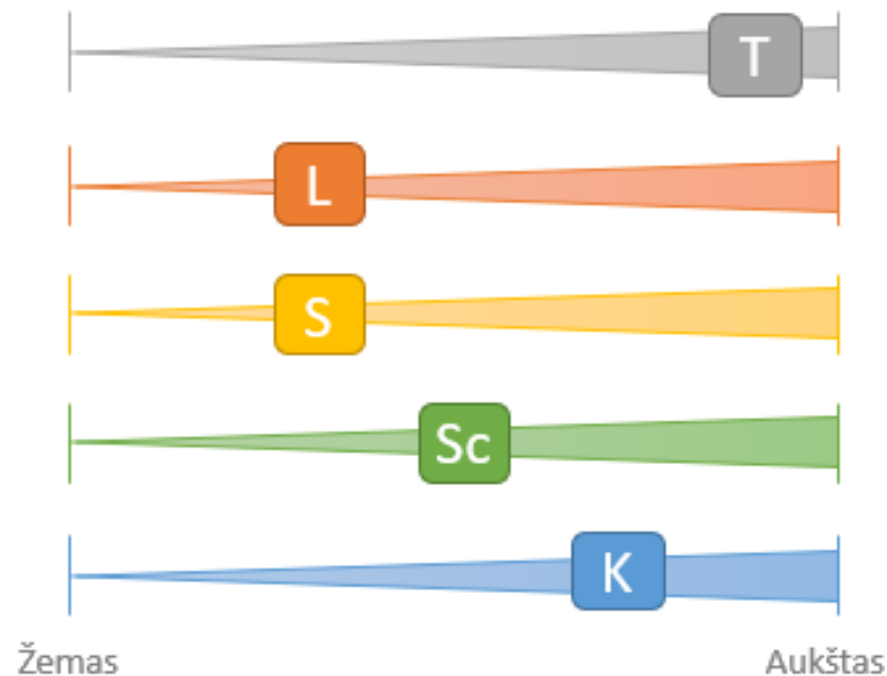
Pusiausvyros laikymas yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis atlikti pratimus, reikalaujančius kūno pusiausvyros laikymo gebėjimo, ypač atliekant pratimus ant gimnastikos buomo. Pusiausvyros laikymo užduotys ant suoliuko gali būti labia įvairios: einant į priekį ar atbulomis, užmerktomis ar atmerktomis akimis, naudojant tam tikrus objektus, kliūtis ir kt.

MOBAK 1-2

Paties judėjimas

Pusiausvyros
laikymas

Įtampos lygis



| | |
|----|--------------|
| T | Tikslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | Situacija |
| K | Krūvis |



MOBAK 1-2 Paties judėjimas

Pusiausvyros laikymas

Galimos variacijos

Įtampa dėl tikslumo, situacijos ir krūvio yra mažesnė, kai naudojamas suoliukas be trampino. **Įtampa dėl tikslumo** gali būti dar labiau sumažinta naudojant platesnį suoliuką. Kliūčių, kurias reikia apeiti jų nepalietus, pritvirtinimas sukelia didesnę įtampą dėl **tikslumo, sudėtingumo ir situacijos**. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip pusiausvyros laikymo užduotyje nėra, gali atsirasti nustačius tam tikras užduoties atlikimo laiko ribas. **Sudėtingumo lygis** gali būti sumažinamas, jei užduotį atliekančio asmens ranką laiko kitas asmuo ir padidinamas, jei jam/ jai reikia nešti kokį nors daiktą. **Įtampa dėl situacijos** mažesnė, jei judėti reikia tik pirmyn ir didesnė, kai pakeičiamas paviršius. Pastačius suolą ties lynu ar virve, **įtampa dėl krūvio** sumažėja, o padidinus suoliuko aukštį - padidėja.

T

Tikslumas

- Naudoti suoliuko plačiąją pusę
- Naudoti suoliuką be papildomos dalies apačioje
- + Padėti kliūtis ant suoliuko

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Kuo greičiau pereiti suoliuką

S

Sudėtingumas

- Padėti vaikui leidžiant jam įsikabinti į jūsų ranką
- + Padėti kliūtis ant suoliuko
- Ką nors nešti rankose einant per suoliuką

Sc

Situacija

- Naudoti suoliuką be papildomos dalies apačioje
- Eiti tik į priekį
- + Padėti suoliuką ant skirtingo paviršiaus (pvz. minkštų grindų)
- Padėti kliūtis ant suoliuko

K

Krūvis

- Naudoti suoliuką be papildomos dalies apačioje
- Eiti per liniją arba virve ant grindų
- + Padėti svarmenis ant suoliuko, taip pasunkinant balansą





MOBAK 1-2

Paties judėjimas

Šokinėjimas

Užduotis

Vaikas sklandžiai šokinėja per keturis kilimo kvadratus (0,35 x 0,35 m.), padėtus vienas nuo kito 0,4 m. atstumu. Tarp kvadratų vaikas šoka viena koja, šalia kvadratų (apžėgdamas juos) – abiem ištiestomis kojomis.

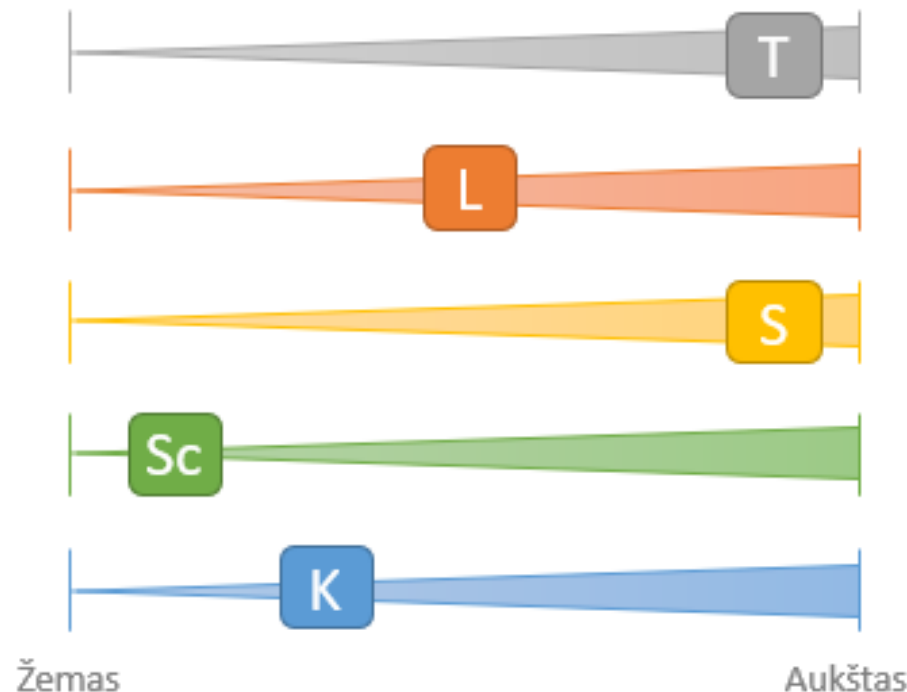
Šokinėjimas yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis atlikti gimnastikos ar lengvosios atletikos pratimus. Yra daugybė būdų šokinėti: viena koja ar abiem, ant batuto, žemyn nuo trampolino, naudojantis virvėmis ir kt. Gali būti šuolis į aukštį, į tolj, ritminis ar susijęs su kitų kūno dalių judinimu.

MOBAK 1-2

Paties judėjimas

Šokinėjimas

Įtampos lygis



| | |
|----|--------------|
| T | Tikslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | Situacija |
| K | Krūvis |



MOBAK 1-2 Paties judėjimas

Šokinėjimas

Galimos variacijos

Įtampa dėl tikslumo gali būti sumažinta sumažinus plytlelės dydį ar naudojant lankus, į kuriuos reikia įšokti; didesnio tikslumo reikia šokinėjimui naudojant didesnį plytelių skaičių. **Įtampa dėl laiko** gali būti sumažinta leidžiant vaikui pačiam pasirinkti tempą (pauzės) ir padidinta nustatius laiko limitą užduoties atlikimui. **Įtampa dėl sudėtingumo** sumažėja, jei tarp plytelių galima šokti abiem kojomis; užduotis sudėtingėja, jei šokinėti tarp plytelių reikia tai viena, tai abiem kojomis ar kaitaliojant šokinėjimo būdus. **Įtampa dėl sudėtingumo ir situacijos** didesnė, kai naudojami lankai ir tik vienas šokinėjimo būdas. **Įtampą dėl situacijos** galima padidinti išdėliojant plyteles skirtingais atstumais ar duodant užduotį peršokti įvairius objektus. Keičiant plytelių skaičių, keičiasi ir **įtampa dėl krūvio**; krūvis padidėja, jei vaikas turi pašokinėti pirmyn-atgal keletą kartų.

T

Tikslumas

- Naudoti mažesnes plyteles
- Naudoti lankus įšokimui
- + Naudoti didesnes plyteles ir daugiau jų

L

Laikas

- Leisti vaikui šokinėti pagal jo pasirinktą ritmą
- + Šokinėti keletą kartų ties ta pačia plytele, per tam tikrą laiką

S

Sudėtingumas

- Leisti šokinėti dvejomis kojomis, kur paprastai šokinėjama viena
- + Naudoti lankus
- + Kaitalioti šuoliukus – viena ir dvejomis kojomis
- Naudoti skirtingo pobūdžio šuoliukus

Sc

Situacija

- Naudoti lankus
- + Naudoti skirtingus atstumus tarp plytelių
- Naudoti skirtingus įrankius, žymintius nušokimo vietą

K

Krūvis

- Naudoti tik 2 ar 3 plyteles
- + Naudoti didesnes plyteles ir daugiau jų
- Leisti vaikui šokinėti į priekį ir atgal keletą kartų





MOBAK 1-2
Paties judėjimas

Kūliavirsčio
darymas

Užduotis

Vaikas ant čiužinio daro kūliavirstį pirmyn.

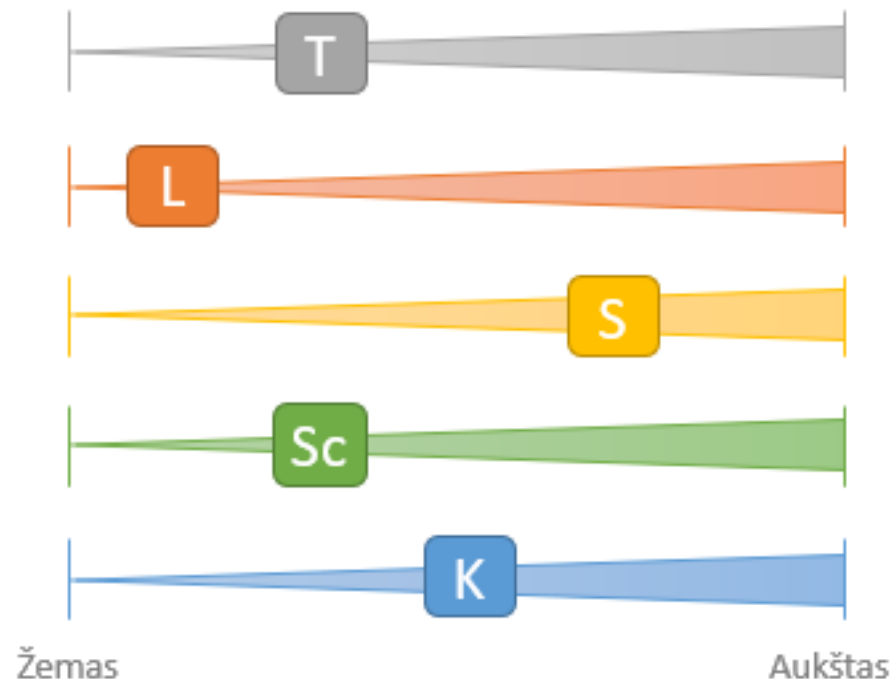
Kūliavirsčio darymas yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis atlikti gimnastikos ar kovos menų pratimus. Kūliavirstį galima daryti į priekį ar atgal, per petį ar šonu, ant įvairios dangos (pvz., nuolaidaus paviršiaus). Prieš darant kūliavirstį ar po jo, galima atlikti kitą judėjimo užduotį.

MOBAK 1-2

Paties judėjimas

Kūliavirsčio
darymas

Įtampos lygis



| | |
|----|--------------|
| T | Tilslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | Situacija |
| K | Krūvis |



MOBAK 1-2 Paties judėjimas Kūliavirščio darymas

Galimos variacijos

Tikslumas, sudėtingumas ir krūvis sumažėja, jei atlikus kūliavirstį nereikia atsistoti arba jei jis daromas ant nuolaidaus paviršiaus. **Įtampa dėl tikslumo** didesnė, jei sumažinamas čiužinio ar kito paviršiaus, ant kurio atliekamas kūliaviūrstis, plotas arba jis atliekamas ant pailgos dėžės.

Įtampa dėl sudėtingumo padidėja, jei po kūliavirščio reikia atlikti paprastą šuoliuką arba jei verstis reikia per nedidelę kliūtį. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip darant kūliavirstį nėra, gali atsirasti, jei reikia padaryti kelis kūliavirščius iš eilės nesustojant. **Įtampą dėl situacijos ir krūvio** padidina įvairių priemonių naudojimas. Nuolaidaus paviršiaus ir minkšto kilimėlio naudojimas sumažina **įtampą dėl krūvio**.

T

Tikslumas

- Daryti kūliavirstį lėtai ir lėtai atsistoti
- Daryti kūliavirstį nebūtinai tiesiai (galima pasivirus)
- + Naudoti mažesnį čiužinį ir mažiau vietas
- Daryti kūliavirstį ant pailgos dėžės

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Atlikti keletą kūliavirščių iš eilės

S

Sudėtingumas

- Daryti kūliavirstį lėtai ir lėtai atsistoti
- Daryti kūliavirstį nebūtinai tiesiai (galima pasivirus)
- + Padaryti nedidelį šuoliuką prieš ir po kūliavirščio
- Padaryti kūliavirstį mažame plote

Sc

Situacija

- Daryti kūliavirstį lėtai ir lėtai atsistoti
- Daryti kūliavirstį nebūtinai tiesiai (galima pasivirus)
- + Naudoti skirtingus kūliavirščio būdus: 2 iškart, šonu, ant dėžės ir pan.

K

Krūvis

- Naudoti minkštas grindis
- + Daryti ant pailgos dėžės
- Daryti keletą kartų iš eilės





MOBAK 1-2
Paties judėjimas

Bėgimas

Užduotis

Vaikas du kartus nubėga pirmyn ir atgal 3,0 m. ilgio atstumą apibėgdamas kliūtis.

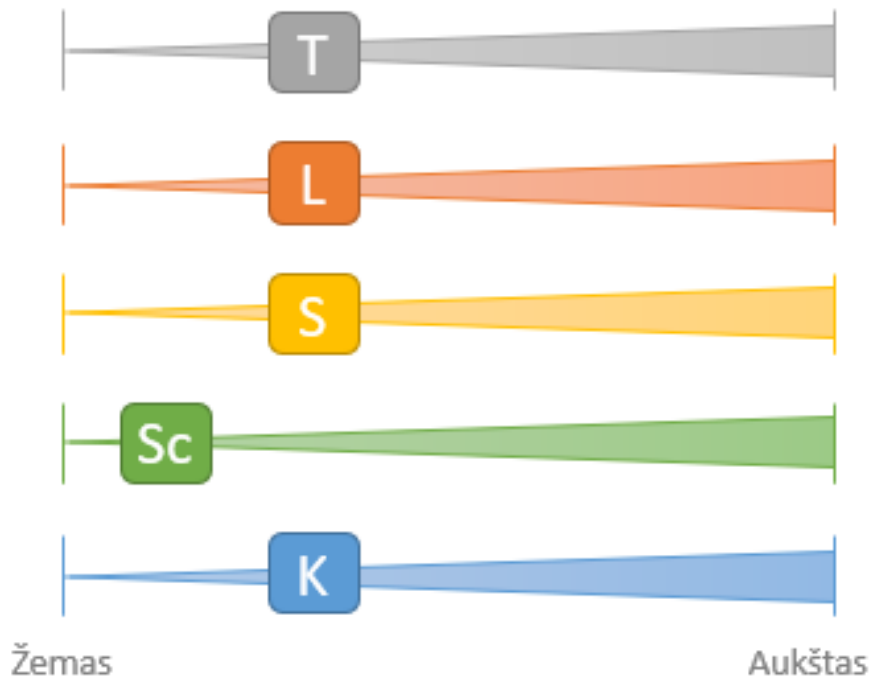
Bėgimas yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis atlikti lengvosios atletikos, gimnastikos pratimus ar žaisti žaidimus su kamuoliu. Galima bėgti į priekį, aplenkiant kliūtis ar atbulomis, lėtai arba greitai, bėgimą galima derinti su kitų kūno dalių judinimu.

MOBAK 1-2

Paties judėjimas

Bėgimas

Įtampos lygis



| | |
|----|--------------|
| T | Tikslumas |
| L | Laikas |
| S | Sudėtingumas |
| Sc | Situacija |
| K | Krūvis |





MOBAK 1-2 Paties judėjimas

Bėgimas

Galimos variacijos

Įtampa dėl tikslumo, laiko ir krūvio gali būti sumažinta lėtai apibėgant kliūtis ar einant, o ne bėgant. **Įtampa dėl tikslumo** padidėja, kai žingsniai į šoną turi būti žengiami labai tiksliai ant linijos. Stengiantis bėgti kaip galima greičiau tuo pačiu aplenkiant kliūtis padidina **įtampą dėl laiko**. Jei kliūtys apibėgamos viena kryptimi, **įtampa dėl sudėtingumo ir situacijos** yra mažesnė. **Įtampa dėl sudėtingumo** mažesnė, jei nereikia paliesti žymėjimo ženklų ir didesnė, jei vaikui reikia atlikti papildomus rankų ar kojų judesius. **Įtampa dėl situacijos** didesnė, jei bėgti reikia nuo vieno žymėjimo ženklo iki kito. Jei užduotį reikia atlikti keletą kartų per tam tikrą nustatytą laiko tarpą ir jos atlikimui reikalinga ištvėrmė, padidinama **įtampa dėl krūvio**.

T

Tikslumas

- Atlikti žingsnius į šoną lėtai, nebūtinai taisyklingai
- Atlikti žingsnius į šoną einant
- +
- Atlikti žingsnius į šoną ant linijos

L

Laikas

- Atlikti žingsnius į šoną lėtai, nebūtinai taisyklingai
- Atlikti žingsnius į šoną einant
- +
- Atlikti kiek galima greičiau

S

Sudėtingumas

- Atlikti užduotį neliesdami šoninių ženklų
- Atlikti tik į vieną pusę
- +
- Daryti tam tikrus veiksmus rankomis, atliekant užduotį
- Sukryžiuoti kojas atliekant žingsnius į šoną

Sc

Situacija

- Atlikti tik į vieną pusę
- +
- Naudokite kelis šoninius ženklus ir atlikite šoninius ženklus iš vienos pusės į kitą

K

Krūvis

- Atlikti žingsnius į šoną lėtai, nebūtinai taisyklingai
- Atlikti žingsnius į šoną einant
- +
- Atlikti kuo greičiau

