

Pamata vingrojumu komplekss.

Vingrojumi guļus uz vēdera

1. Stiepšanās vingrojums. 4-6 x uz 8 skaitījumiem



2. Diagonālā stiepšanās.

- 1- Atcelt pretējā nosaukuma roku un kāju,
 - 2- 7- noturēt,
 8. s.s.t.
- 4-6 x uz 8 skaitījumiem



3. Vingrojums „svečturis”.

S.st. – rokas saliekotas 90 leņķī, kājas nostieptas,

1- atcelt pieri, kājas 3 cm no grīdas,

2-7- noturēt, 8-

s.st.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



4. Vingrojums „lidmašīna”.

S.st. - rokas sānis,

1- atcelt rokas, pieri 3 cm no grīdas,

2-7- noturēt, 8- s.st.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



5. Vingrojums „laiviņa”.

S.st.- S.st.- rokas augšā, kājas izstieptas,

1- atcelt rokas, pieri, kājas 2 cm no grīdas,

2- 7- noturēt 8 – s.st.

4-6 x uz 8 skaitījumiem



6. Elpošanas vingrojums.

Vingrojumu guļus uz muguras

1. Stiepšanās vingrojums
4-6 x uz 8 skaitījumiem



2. Vingrojums „kalniņš”
S.st.- rokas aiz galvas, kājas saliektas ceļos.
1- atcelt gurnus no grīdas,
2-7- noturēt, 8- s.st.
4-6 x uz 8 skaitījumiem



3. Vingrojums „kalniņš ar atceltu kāju”.
- S.st.- rokas aiz galvas, kājas saliektas ceļos.
- 1- atcelt gurnus un labo kāju no grīdas,
- 2-3- noturēt, 4- s.st.
- 5-8- tas pats ar otru kāju.
- 4-6 x uz 8 skaitījumiem



4. Vingrojums „krēsliņš”
- S.st.- rokas uz gurniem, kājas saliektas ceļos.
- 1- atcelt kājas 90 ° leņķī
- 2-7- noturēt, 8- s.st.
- 4-6 x uz 8 skaitījumiem



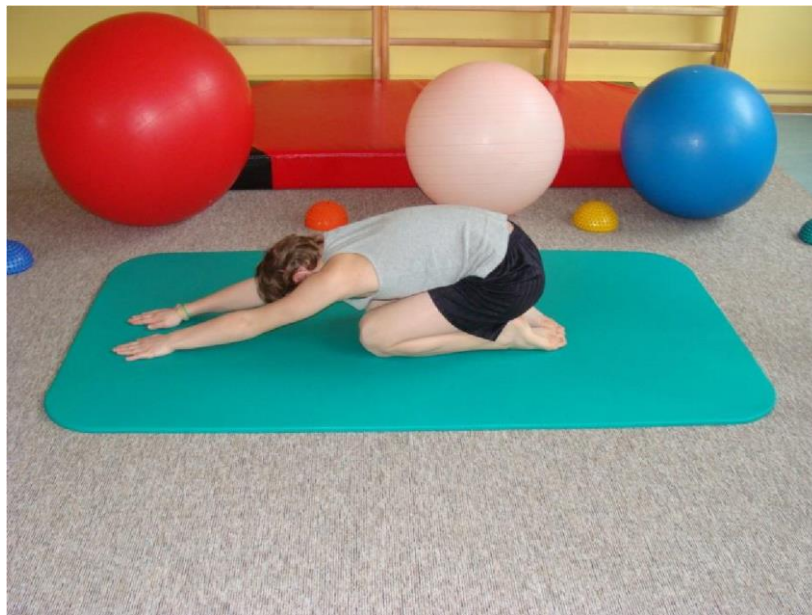
5. Vingrojums „stiepšanās gar ceļiem”. S.st. – kājas saliektas ceļu locītavās,
 1- atcelt pakausi, placus, lāpstiņas un plaukstas no grīdas,
 2-7- noturēt, 8- s.st.
 4-6 x uz 8 skaitījumiem.



6. Vingrojums- ritentiņš. 3x 20
7. Vingrojums-stapmāšana. 3x20
8. Elpošanas vingrojums.

Vingrojumi četrāpus

1. Stiepšanās vingrojums.
4-6 x uz 8 skaitījumiem.



2. Vingrojums – taisnas kājas atcelšana.
1-3- atcelt labo kāju un noturēt,
4 -s.st
5-8- tas pats ar otru kāju.
4-6 x uz 8 skaitījumiem



3. Vingrojums – diagonālā stiepšanās.
4-6 x uz 8 skaitījumiem



4. Roku saliekšana – iztaisnošana. (3x15)
5. Roku saliekšana –iztaisnošana ar atceltu kāju.



6. Vingrojums „kaķītis”
Muguras ieliekšana un izliekšana.

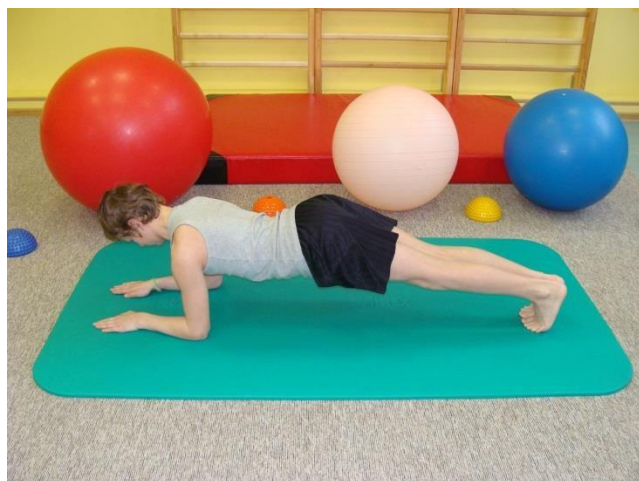


Balsts uz elkoņiem.

Noturēt ķermeni taisnu.

4x8

Elpošanas vingrojums.



Vingrojums „zālite”

