

OLIMPISKĀ DIENA 2013

RĪTA ROSME

| VINGROJUMA APRAKSTS | ATKĀRTO JUMU SKAITS | PIEZĪMES |
|---|---------------------------|--|
| I 1 – 8 - četri pielikšanas soļi uz vietas pa labi un pa kreisi; darbība ar rokām: 1 – 2 sasist plaukstu pa labi; 3 – 4 – sasist plaukstu pa kreisi; 5 – 6 – sasist plaukstu augšā; 7-8 – 2 reizes sasist plaukstu leņā. | 4 reizes | Sasitot plaukstu hanteles tiek turētas rokās |
| II 1-4 – četri soļi uz priekšu; 5-8 – četri soļi atpakaļ. 1 – 8 - četri pielikšanas soļi uz vietas pa labi un pa kreisi. darbība ar rokām: - liekot soli sānis, hanteles sānis; - pieliekot kāju hanteles pret krūtīm. | 2 reizes | Soļojot uz priekšu, pēdējo soli akcentē, ceļot hanteles augšā |
| III 1 – 4 – četri soļi pus pa labi; 5 – 8 - četri soļi atpakaļ. 1 – 8 - tas pats uz otru pusi. | 2 reizes | Soļojot pus pa labi vai pus pa kreisi pēdējā solī celt priekšā saliektu kāju un celt vienu roku augšā. Otru reizi 1 – 8 celt augšā abas rokas |
| IV 1 – 4 – divi pielikšanas soļi pa labi, celt augšā labo roku; 5 – 8 – tas pats pa kreisi, celt augšā kreiso roku. 1 – 8 - četri pielikšanas soļi uz vietas pa labi un pa kreisi, celt augšā abas rokas. | 1 reizi | |
| V 1 – 8 – četri pielikšanas soļi ar pagriezienu pa labi; 1 – 8 – četri palēcieni uz vietas, pamīšus ceļot | 2 reizes | Atkārtojot kustību otro reizi, palēcieni laikā izpildīt palēcienus ar pagriezienu pa labi un pa kreisi |

| | | |
|--|----------|--|
| augšā labo, kreiso rokas. To pašu izpildīt uz otru pusi. | | |
| VI 1 – labā kāja atpakaļ uz zemes/grīdas, saliekt rokas pie pleciem; 2 – pieliekot labo kāju, rokas lejā. | 4 reizes | |
| VII 1 – kreisā kāja atpakaļ uz zemes/grīdas, saliekt rokas pie pleciem; 2 – pieliekot labo kāju, rokas lejā. | 4 reizes | |
| VIII 1 – ar pagriezienu pa kreisi, labā kāja sānis uz grīdas/zemes, turot rokas pret krūtīm, kustības laikā iztaisnot sānis labo roku – <i>boksa imitācija</i> 2 – pielikt labo kāju, rokas pret krūtīm | 2 reizes | Atziņa! Sporta skolotāji lasot pasmaida, boksa speciālisti neapvainojās! |
| IX 1 – ar pagriezienu pa labi, kreisā kāja sānis uz grīdas/zemes, turot rokas pret krūtīm, kustības laikā iztaisnot sānis kreiso roku – <i>boksa imitācija</i> 2 – pielikt kreiso kāju, rokas pret krūtīm. | 2 reizes | |
| X 1 – labā kāja sānis uz zemes/grīdas, labā roka lejā; 2 – pieliekot labo kāju, rokas pie pleciem. | 4 reizes | |
| XI 1 – kreisā kāja sānis uz zemes/grīdas, kreisā roka lejā; 2 – pieliekot kreiso kāju, rokas pie pleciem. | 4 reizes | |
| Atkārtot kustības VIII un IX | | |
| XII 1 – 8 – ar pagriezienu pus pa labi 4 reizes virzīt labo kāju atpakaļ, ceļot abas rokas augšā; 1 – 8 – tas pats ar pagriezienu pus pa kreisi. 1 – 4 – ar pagriezienu pus pa labi 2 reizes virzīt kāju atpakaļ; 5 – 8 - ar pagriezienu pus pa kreisi 2 reizes virzīt kāju atpakaļ. 1 – 8 – 4 reizes atkārtot kustību, pus pa labi un pus pa kreisi, ceļot rokas augšā. | 1 reizi | |
| XIII | | Spēriena laikā virzīt priekšā |

| | | |
|--|----------|---|
| 1 – 16 – izpildīt 8 spēriena soļus uz vietas, pamīšus ar labo un kreiso kājām. | | pretējo roku |
| Atkārtot V kustību | | |
| XIV 1 – 8 - 4 palēciena soļi uz priekšu ar pagriezienu pus pa labi un pus pa kreisi. 1 – 8 - 4 pielikšanas soļi atpakaļ „basketbola imitācija”. | 2 reizes | Rokas darbojās līdz palēciena soļiem Atziņa! Sporta skolotāji lasot pasmaida, basketbola speciālisti neapvainojās! |
| Atkārtot IV kustību | | |
| Atkārtot II kustību | | |
| Atkārtot V kustību | | |
| Atkārtot VI, VII, VIII un IX kustības | | |
| Atkārtot II kustību | | |

Nobeigums!

Lai Jums visiem izdodas:

- Izpildīt kopā ar mums!
- Izpildīt un priecāties kopā ar mums!
- Izpildīt un turpināt aktīvi un veselīgi sportot kopā ar mums!