DECEMDRIS 07.12. – 11.12

**I treniņš**

**Ievada daļa**

1. Dažādi palēcieni ar lecamauklu līdz 100x
2. Lokanības vingrinājumi

 izpildām pa 15 sek. (kāju brīvie vēzieni, roku brīvie vēzieni)



**Galvenā daļa**

20 x katru vingrinājumu x 2 piegājieni



S.st. Guļus uz sāniem

Celt taisnu kāju uz augšu, pēdas pirkstgali uz augšu

S.st. To pašu uz otra sāna



1. S.st. Balsts uz četrām

Celt pussaliektu kāju atpakaļ. Pēda uz augšu.

S.st. To pašu ar otro kāju.

1. S.st. guļus uz muguras, kājas saliektas ceļgalos,

pēdas uz grīdas, rokas gar sāniem.

Celt gurnus uz augšu.

S.st.



1. S.st. Parasta stāja, rokas uz gurniem

Pārmaiņā ar katru kāju izpildīt izklupienu uz priekšu

S.st.

1. S.st. Guļus uz vēdera, rokas iztaisnotas priekšā uz grīdas,

galva lejā ar pieri pie paklāja.

Celt vienlaicīgi vienu kāju un tai pretējo roku augšā.

S.st.



1. S.st. Guļus uz muguras uz apakšdelnām,

 kājas iztaisnotas uz grīdas, pēdu pirkstgali augšā.

Atraut kājas no grīdas un saliekt pārmaiņā vienu kāju pie vēdera paralēli grīdai.

S.st.



1. S.st. Parasta stāja, rokas uz gurniem

Pārmaiņā ar katru kāju izpildīt izklupienu uz sāniem

S.st.

1. S.st. Balstā uz ceļiem.

Saliekt rokas elkoņos.

S.st.



1. S.st. Balsts uz apaksdelnām (Planka)

Turēties 30 sek. – 1 min

**Nobeiguma daļa**

a) Roku darbs uz vietas 30 x 3 piegajieni

S.s. soļu stāja, augums nedaudz uz priekšu, rokas saliektas elkoņos

Strādāt ar rokām kā skrējienā.

b) S.st. parastā stāja

Pacelt rokas uz augšu un pastiepties uz pirkstgaliem – ieelpa

Rokas lejā, pastiepties pie kājas pirkstgaliem – izelpa.

**II treniņš**

**Ievada daļa**

1. Lēns skrējiens uz vietas – 5 min (kurs vēlas, var paskriet apkārt mājām – 7 min)
2. Lokanības vingrinājumi (kāju brīvie vēzieni, roku brīvie vēzieni, potītes apļošana)



**Galvenā daļa**

1. Paņemt dvieli (garu) salikt kā bildē.

Palēcieni ar kāju pēdām pāri dvielim 20 x katru vingrinājumu:

1. dvielis priekšā, palēcieni

ar abām kājām pāri dvielim

ar vienu kāju pāri dvielim

„Šķērītes” pāri dvielim

1. ar sāniem stāvot pie dvieļa, palēcieni

ar abām kājām pāri dvieļiem

ar vienu kāju pāri dvieļiem

„Šķērītes” pāri dvielim

1. soļot pa dvieli 10 x katru vingrinājumu (uz katru pusi)

sāniski ar maziem solīšiem, dvielis pēdai pa vidu

„Eglīte” uz priekšu un atpakaļgaitā.

1. Soļot ar 10 soļi x 4 reizes
2. augsti uz pirkstgaliem uz priekšu
3. augsti uz pirkstgaliem uz sāniem
4. augsti uz pirkstgaliem atpakaļgaitā
5. uz papēžiem
6. saliektām kājām, celties uz kājas pirkstgaliem, kāju leņķis ceļgalos 90°
7. taisnām kājām no papēža uz pirkstgala
8. visu laiku puspietupienā uz sāniem
9. izklupiena soļi uz priekšu
10. izklupiena soļi atpakaļgaitā

**Nobeiguma daļa**

1. S.st. Balsts uz četrām 20x

Vienlaicīgi pacelt un iztaisnot vienu kāju un tai pretējo roku,

 skats uz leju

S.st, to pašu ar otro kāju un roku. Var mainīt.

1. S.st. Guļus uz muguras, rokas saliektas aiz galvas,

kājas iztaisnotas pie grīdas 20x

Sakrustojot kājas vienlaicīgi celt tos augšā līdz 90° leņķim

un atpakaļ līdz grīdai (grīdai nepieskarties).

**III treniņš**

**Ievada daļa**

1. Lēns skrējiens uz vietas – 5 min (kurs vēlas, var paskriet apkārt mājām – 7 min)
2. Lokanības vingrinājumi (kāju brīvie vēzieni, roku brīvie vēzieni, potītes apļošana)



**Galvenā daļa**

1. **Paņemt krēslu 20x katru vingrinājumu**



1. Sēžot uz krēsla

celt kājas pirkstgalu uz augšu, papēdis pie grīdas.

1. Sēžot uz krēsla

Iztaisnot kāju ceļgalā.





d)



e)



f)

Nobeiguma daļa

1. Kāju brīvie vēzieni 10 x katru kāju
2. Pacelt rokas uz augšu un pastiepties uz pirkstgaliem – ieelpa, rokas lejā, pastiepties pie kājas pirkstgaliem – izelpa.
3. Guļot uz muguras, rokas augšā uz grīdas, pastiepties vienlaicīgi ar rokām uz augšu, ar kājām uz leju.