

Liepājas Kompleksā sporta skola

Peldēšanas nodaļa

Treneris Ārija Strautiņa
peldbeseins s/c "Ezerkrasts"

Vingrinājumu cikls mājas apstākļos

Nodarbības tēma

1. Izturības attīstīšana
2. Lokanības un stiepšanās vingrojumi
3. Tests izturības attīstīšanai

I. Sagatavošanas daļa

Iesildīšanās

Apsoļot vienu apli apkārt stadionam, mainot roku stāvokli:










- rokas sānis,
- rokas augšā,
- pie gurniem,
- gaita uz papēžiem,
- uz pirkstgaliem,
- pietupienā.




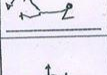
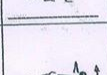
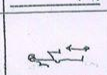
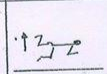

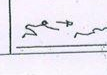

Lēnā tempā apskriet 2. aplus

II. Galvenā daļa

Vingrinājumi

1. Spēka – lokanības vingrojumi

Vingrinājums	Zīmējums	Dozējums X
1. vingrinājums Taisnas kājas celšana uz augšu no st. guļus uz muguras		24 + 24
2. vingrinājums Taisnas kājas celšana uz augšu no st. guļus uz vēdera		24 + 24
3. vingrinājums Piecelšanās ceļgalos un atliekšanās no st. sēdus uz saliektām kājām		24
4. vingrinājums Gurnu pacelšana uz augšu no st. balsts sēdus		24
5. vingrinājums Sāna pacelšana no st. guļus uz grīdas uz viena sāna atbalstoties uz viena elkoņa		24 + 24
6. vingrinājums Vidukļa un gurnu celšana uz augšu no st. sēdus uz saliektām kājām		24
7. vingrinājums Noturēšanās balstā uz elkoņiem un kāju pirkstgaliem		līdz 180 sek
8. vingrinājums Gurnu celšana uz augšu no st. guļus uz muguras, kājas saliektas ceļgalos		24
9. vingrinājums Roku izvēršana uz priekšu, atpakaļ no st. guļus uz vēdera, kājas atceltas no zemes		24

10. vingrinājums Veļšanās uz muguras uz priekšu ar sekojošu pīccelšanos kājās un palēcienu uz augšu		24
11. vingrinājums No st. guļus uz vēdera pārmaiņus atcelt vienu un otru roku		24 + 24
12. vingrinājums No st. stāvus uz ceļgaliem atliekt augumu atpakaj un atgriezties s.st.		24
13. vingrinājums No st. balstā uz elkoņiem un kāju pirkstgaliem pārmaiņus celt uz augšu vienu un otru kāju		24 + 24
14. vingrinājums No st. guļus uz muguras celt gurnus uz augšu balstoties uz vienas kājas		24 + 24
15. vingrinājums Balstā uz rokām pārmaiņus atcelt vienu roku, elkoni virzot atpakaj		24 + 24
16. vingrinājums No guļus uz muguras saliekt ceļgala locītavā vienu kāju un iztaisnot otru kāju		24 + 24
17. vingrinājums No stājas balstā uz ceļgaliem celt ceļgalā saliektu kāju uz augšu, atpakaj		24 + 24
18. vingrinājums No st. balsts sēdus lēnām apgulties uz grīdas un atgriezties s.st.		12
19. vingrinājums No st. sēdus uz ceļgaliem, rokas priekšā uz grīdas, lēnām virzīt augumu un apgulties uz grīdas uz vēdera		24

2. Ar lecamaukliņu - 1 min laikā izpildīt 90 lēcienus, atkārtot 3x

III. Nobeiguma daļa

Atsildīšanās – stiepšanās vingrinājumi



1. Stāja uz vienas kājas, otra kāja priekšā saliekta, pirkstgals saliekts, rokas atbalstītas uz saliektās kājas augšstilba.

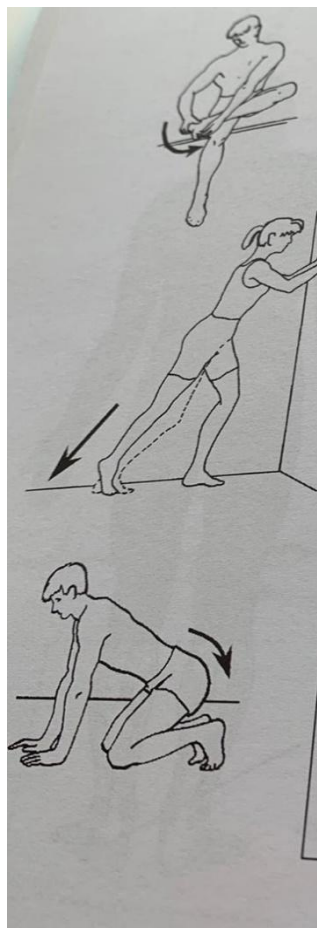
Izelpojot pārņemt ķermeņa svaru uz saliektās kājas.

2. Sēdus, viena kāja krustota pār otru, celis vērsts uz āru, viena roka aptver augšstilbu, otra roka- saliektās kājas pirkstgalu.

Izelpojot pirkstgalu vērst pret sevi.

3. Stāja uz ceļiem, rokas atbalstītas uz augšstilbiem (zem pēdām var palikt spilvenu vai salocītu paklāju).

Izelpojot apsēsties uz pēdām.



4. Sēdus, viena kāja krustota pār otru, celis vērsts uz āru, pēdas pirkstgals aptverts ar roku.

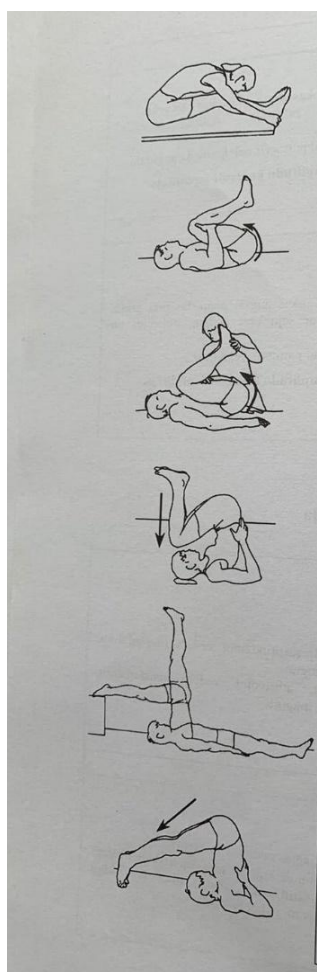
Izelpojot atlikt pēdas pirkstgalu.

5. Stāja ar seju pret sienu (2-3 soļu attālumā), viena kāja saliekta, otra kāja virzīta atpakaļ un balstās uz atliakta pirkstgala, pēdas paralēli, rokas atbalstītas pret sienu, saliektas, elkoņi vērsti uz leju.

Izelpojot virzīt pēdu uz leju, līdz visa pēda skar grīdu.

6. Balstā uz ceļiem, pirkstgali atlikti.

Izelpojot gurnus virzīt uz leju.



7. Sēdus uz krēsla vai atbalsta, ar saliektām kājām.

Noliekties uz priekšu, vēderu atbalstīt uz augšstilbiem.

Izelpojot iztaisnot kājas.

8. Guļus uz muguras, ar saliektām kājām, rokas zem ceļiem.

Izelpojot virzīt ceļus pret sevi un atcelt gurnus no grīdas

9. Guļus uz muguras, kājas priekšā saliektas.

Partneris vienu roku novieto zem ceļiem, otru roku atbalsta uz pēdām.

Izelpojot, kad partneris virza kājas pret krūtīm. Atceļot gurnus no atbalsta. **Vingrinājuma amplitūdu kontrolē izpildītājs**

10. Stājā uz lāpstiņām, ar saliektām kājām.

Izelpojot ceļus virzīt pret galvu

11. Guļus uz muguras.

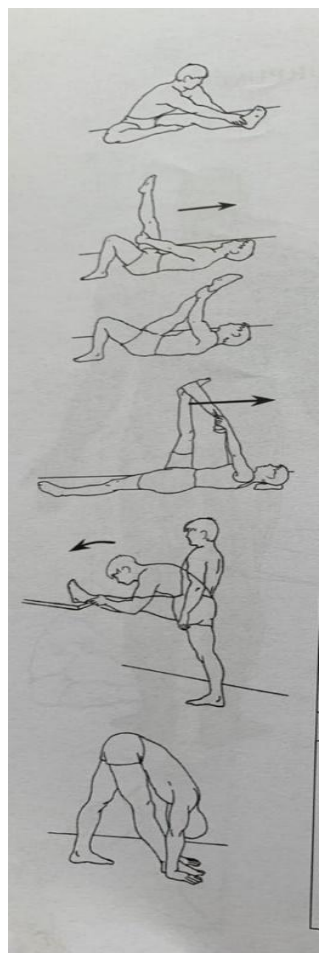
Ielpojot pacelties stājā uz skausta bez roku atbalsta.

Izelpojot taisnas kājas celt pāri galvai uz atbalsta.

12. Guļus uz muguras.

Ielpojot pacelties stājā uz skausta.

Izelpojot celt kājas pāri galvai



13. Žāklšēdē, viena kāja taisna, otra kāja saliekta, celis vērsts uz āru, saliektās kājas pēda atbalstīta pret taisnās kājas augšstilbu, rokas uz apakšstilba.

Izelpojot noliekties pret taisno kāju. **Noliecoties mugura un kāja taisnas.**

14. Guļus uz muguras, kājas saliektas, pēdas atbalstītas pret grīdu.

Ielpojot iztaisnot un celt priekšā kāju. Izelpojot taisno kāju virzīt pret sevi.

15. Guļus uz muguras, viena kāja taisna, otra kāja saliekta, ap tās pēdu aplikts dvielis, tā gali satverti rokās.

Ielpojot iztaisnot kāju. Izelpojot virzīt kāju pret sevi.

16. Stāja uz vienas kājas, ar seju pret atbalstu, otra kāja uz atbalsta ērtā augstumā, rokas lejā.

Izelpojot lēnām noliekties uz priekšu, rokas atbalstot uz kājas.

17. Soļa stājā ar labo kāju, rokas lejā.

Izelpojot noliekties uz priekšu, rokas augšā.

Kājas taisnas, plaukstas var atbalstīt pie pēdas ārējās malas.