

MT - 3
Veicamie uzdevumi

Praktiskā daļa

Iesildīšanās

Skrējiens uz vietas, augsti ceļot ceļus x20.
Skrējiens uz vietas, vērējot apakšstilbus atpakaļ x20.
Skrējiens uz vietas, vērējot taisnas kājas uz priekšu/atpakaļ x15.
Palēcieni uz vietas uz augšu x15.
Palēcieni uz vietas uz labās kājas x15.
Palēcieni uz vietas uz kreisās kājas x15.
Palēcieni no pietupiena uz augšu x15.
Roku apļošana uz priekšu/ atpakaļ x10.
Elkoņu apļošana uz priekšu/ atpakaļ x10.
Rokas sadotas, plaukstu apļošana uz priekšu/atpakaļ x10
Pietupieni x20.
Noliekšanās uz sāniem x10.
Noliekšanās uz priekšu pie katras kājas x10.
Balsts tupus, rokas uz grīdas, kājas iztaisnošana x10.
Palēcieni kājas plati, rokas sānis – kopā x15.

Galvenā daļa

Vingrojumu komplekss "laiviņas" – iziet vienu pilno apli (uz muguras, uz vēdera, uz sāniem) x20+katras pozīcijas noturēšana 10 sek.
Stāja uz rokām ar vēderu pie sienas 3x30sek.
Stāja uz rokām ar muguru pie sienas 3x30sek.
Stāja uz rokām ar muguru pie sienas, pagriezieni pa labi/ kreisi 3x10
"Spičaks" pie sienas (kājas kopā) 3 × 10
"Spičaks" no balsta pozīcijas x20
Roku saliekšana, iztaisnošana 3x10.
Balsts guļus, pozas noturēšana 3x30 sek.
Balsts uz rokām, kājas priekšā, pozas noturēšana 3x30 sek.
Pagriezieni stājā uz rokas 540°x10, 720° ×10

Nobeiguma daļa

Vēzieni ar taisnu kāju uz priekšu, uz sāniem, atpakaļ (labā, kreisā) 3x 20
Pagriezieni uz vienas kājas pietupienā 360° × 10 reizes, 540°x10
Saliekšanās uz priekšu kājas kopā/ plati 3x1min
Špagati labā/ kreisā kāja priekšā, platais špagats x1min.