

## Grupas: MT-4, MT-5

### Veicamie uzdevumi

#### Praktiskā daļa

##### **Iesildīšanās**

Horeogrāfijas vingrojumi :

Plie (16)

Battement tendu (16+16)

Battement tendu jete (16+16)

Rond de jambe par terre (8+8)

Battement foundus (16+16)

Battement soutenus (16+16)

Battement frappes (16+16)

Rond de jambe en l'air (8+8)

Petit battement developpes (16+16)

Grand battement jete (32+32)

Port de bras (16)

Pagriezieni uz vienas kājas pietupenā 360° × 10 reizes, 540°x10, 720°x5

##### **Galvenā daļa**

Skrējiens uz vietas, augsti ceļot ceļus x30.

Skrējiens uz vietas, vēzējot apakšstilbus atpakaļ x30.

Skrējiens uz vietas, vēzējot taisnas kājas uz priekšu/atpakaļ x20.

Palēcieni uz vietas uz augšu x20.

Palēcieni uz vietas uz labas kājas x20.

Palēcieni uz vietas uz kreisās kājas x20.

Palēcieni no pietupiena uz augšu x20.

Roku apļošana uz priekšu/ atpakaļ x20.

Elkoņu apļošana uz priekšu/ atpakaļ x20.

Rokas sadotas, plaukstu apļošana uz priekšu/atpakaļ x20

Pietupieni x25.

Noliekšanās uz sāniem x10.

Noliekšanās uz priekšu pie katras kājas x10.

Balsts tupus, rokas uz grīdas, kājas iztaisnošana x15.

Palēcieni kājas plati, rokas sānis – kopā x20.

Vingrojumu komplekss "laiviņas" – iziet vienu pilno apli (uz muguras, uz vēdera, uz sāniem) x20+katras pozīcijas noturēšana 15 sek.

Stāja uz rokām ar vēderu pie sienas 3x35sek.

Stāja uz rokām ar muguru pie sienas 3x35sek.

Stāja uz rokām ar muguru pie sienas, pagriezieni pa labi/ kreisi 4x10

"Spičaks" pie sienas (kājas kopā) 3 × 10

"Spičaks" no balsta pozīcijas 2x10

Roku saliekšana, iztaisnošana 3x15.

Balsts guļus, pozas noturēšana 3x40 sek.

Balsts uz rokām, kājas priekšā, pozas noturēšana 3x40 sek.

Pagriezieni stājā uz rokas 540°x10, 720° × 10

##### **Nobeiguma daļa**

Saliekšanās uz priekšu kājas kopā/ plati, ar partneri vai noslogojumu 3x1min

Špagati labā/ kreisā kāja priekšā, atpakaļ kāja uz paaugstinājuma, platais špagats x1min.