

Grupas: MT-7, SMP, ASM

Veicamie uzdevumi

Praktiskā daļa

Skriešana vai ritenbraukšana svaigā gaisā 40+ min.

Iesildīšanās

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, pievilkt kāju pie krūtīm x30.

Palēcieni uz vietas, uz kreisās kājas, pievilkt kāju pie krūtīm x30.

Palēcieni no pietupiena uz augšu x30.

Palēcieni uz augšu, kājas saliekt pie krūtīm x30

Roku apļošana uz priekšu/ atpakaļ x30.

Elkoņu apļošana uz priekšu/ atpakaļ x30.

Rokas sadotas, plaukstu apļošana uz priekšu/atpakaļ x30

Pietupieni x30.

Noliekšanās uz sāniem x15.

Noliekšanās uz priekšu pie katras kājas x15.

Balsts tupus, rokas uz grīdas, kājas iztaisnošana x15.

Palēcieni kājas plati, rokas sānis – kopā x20.

Vēzieni ar kājām, uz priekšu ar labo/kreiso, sānis ar labo/kreiso, atpakaļ ar labo/ kreiso kāju x30

Galvenā daļa

Vingrojumu komplekss "laiviņas" – iziet vienu pilno apli (uz muguras, uz vēdera, uz sāniem) x20+katras pozīciju noturēšana 20 sek.

Stāja uz rokām ar vēderu pie sienas 3x40sek.

Stāja uz rokām ar muguru pie sienas 3x40sek.

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

"Spičaks" no balsta pozīcijas 3x10

Roku saliekšana, iztaisnošana 3x20.

Balsts uz rokām, kājas priekšā, roku saliekšana, iztaisnošana 3x20.

Balsts guļus, palēciens, balsts tupus, palēciens, balsts guļus 3x2.

Balsts guļus, pozas noturēšana 1min. + roku iztaisnošana uz priekšu x10 ar katru roku.

Pietupieni ar palēcienu x20.

Pietupieni uz vienas kājas - ar katru kāju x10

Puspietupiena pozas noturēšana 1min.

Pagrieziens stājā uz rokas 720° 3x10

Nobeiguma daļa

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)

Pagrieziens uz vienas kājas pietupienā 720° × 10 reizes, 900° × 5, 1080° × 5

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

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