

Grupas: SSG, MT-1

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) x15.
- Vingrojumu komplekss stājai uz rokām – noturēt pozīciju rokas uz grīdas kājas uz sienas 50cm, 100cm, 150cm, 200cm augstumā.
- Stāja uz rokām ar vēderu pie sienas 3x20 sek.
- Roku saliekšana, iztaisnošana 3x10.
- Balsts guļus, pozas noturēšana 3x20 sek.
- Balsts uz rokām, kājas priekšā, pozas noturēšana 3x20 sek.
- Stāja uz lāpstiņām(svecīte)x10
- Lielais tiltiņš x10
- Vēzieni ar taisno kaju uz priekšu, uz sāniem, atpakaļ (labā,kreisā) 2x 20

Nobeiguma daļa

- Saliekšanās uz priekšu kājas kopā/ plati 3x1min
- Špagati labā/ kreisā kāja priekšā, platais špagats x1min.