

Liepājas pilsētas pašvaldības iestāde
“Liepājas Kompleksā sporta skola”

Džudo nodaļa

Kā trenēties mājās attālināti

Metodiskā rokasgrāmata

Metodisko rokasgrāmatu sagatavoja
džudo treneri: Vladimirs Ševkovs,
Vaclavs Jaževičs,
Oskana Kļāčkovska

Liepāja 2020

Vingrinājumu cikls mājas apstākļos grupām MT-1, MT-2, MT-3.

Mērķi:

1. Attīstīt lokanību, spēku, izturību.
2. Nostiprināt ķermeņa muskulatūru.
3. Pilnveidot cīņas tehniku stājā un guļus cīņas tehniku bez pretinieka.

I. Sagatavošanas daļa (10 min.)

1. Iesildīšanās vingrinājumi (Pielikums Nr.1).

II. Galvenā daļa (60 min.)

1. Spēka un izturības vingrinājumi (Pielikums Nr.2) (30 min.)

Pildot vingrinājumus, jāpieraksta piegājienu skaits un vienā piegājenā izpildīto reižu skaits, kā norādīts paraugā. Vēlams katru dienu mainīt vingrinājumu kompleksu.

2. Cīņas tehnika stājā bez pretinieka (Učikomi) (20 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=XJmMC-z9bLk> (skatīt un pildīt līdz 6:23 min.)

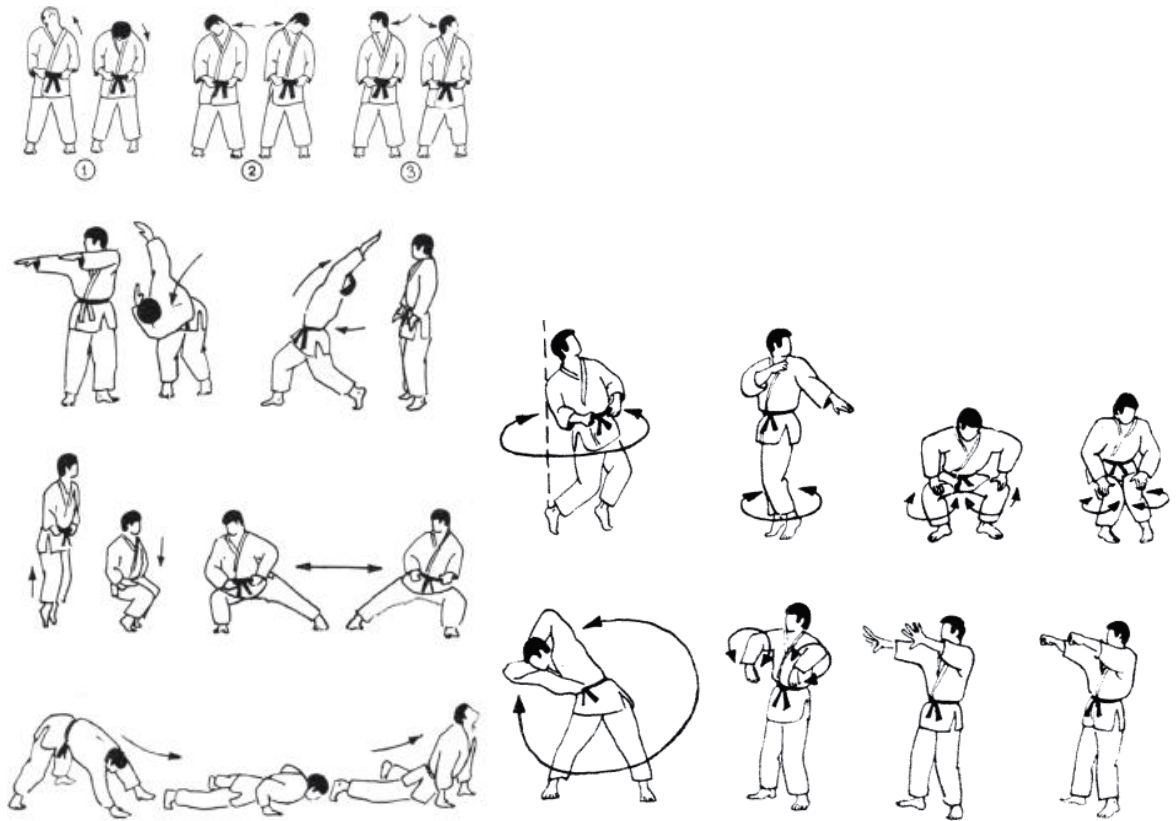
3. Guļus cīņas tehnika bez pretinieka (10 min.)

https://www.youtube.com/watch?v=zGltP-1qmZs&feature=emb_logo

III. Nobeiguma daļa (10 min.)

1. Stiepšanās vingrinājumi (Pielikums Nr.3).

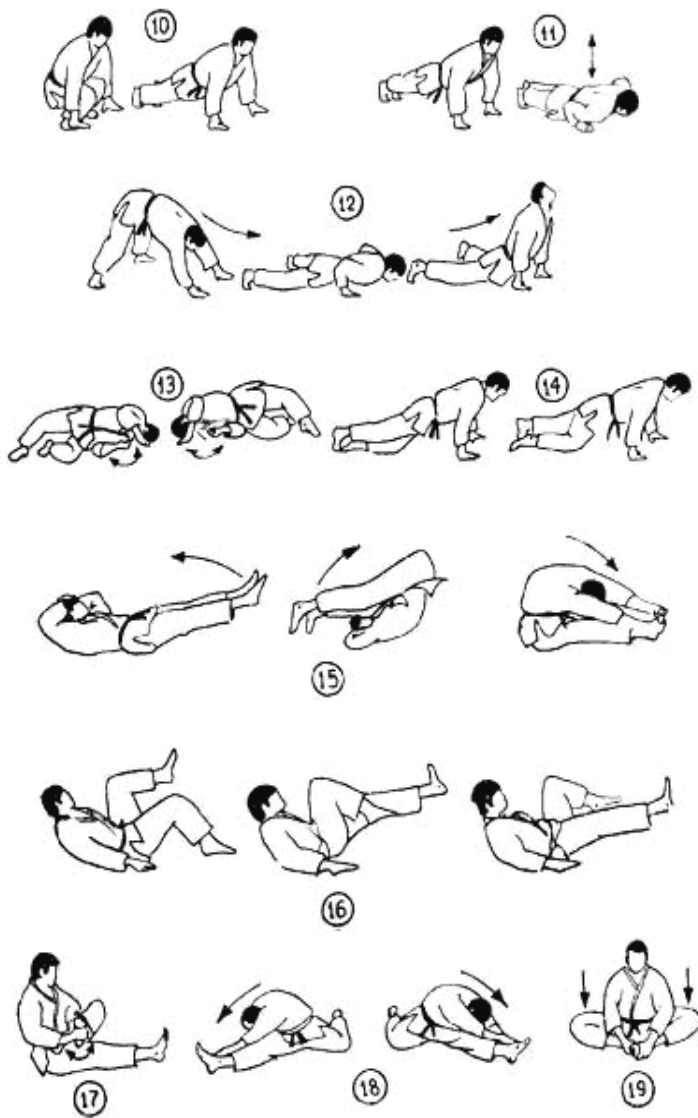
Pielikums Nr.1
Iesildīšanās vingrinājumi grupām MT-1, MT-2, MT-3



Pielikums Nr.2
Spēka un izturības vingrinājumi **grupām MT-1, MT-2, MT-3**

<i>Datums</i>	<i>Roku saliekšana balstā 5 sērijas pa 10-20 reizēm</i>	<i>Lēcieni ar auklu uz laiku 5 sērijas pa 2 minūtēm</i>	<i>Vēdera prese 5 sērijas pa 20-30 reizēm</i>	<i>Vingrinājumi mugurai 5 sērijas pa 20-30 reizēm</i>	<i>Pievilkšanās pie stieņa 5 sērijas pa 2-10 reizēm</i>	<i>Lēcieni no pietupiena uz augšu 5 sērijas pa 20-30 reizēm</i>	<i>Braukšana ar riteņi 30-45 min.</i>	<i>Kross 1000-3000 m.</i>	<i>Skrējens uz ātrumu 5 sērijas pa 30 m</i>
<i>Paraugs 16.04.</i>	<i>5 x 15</i>		<i>5 x 25</i>	<i>5 x 25</i>	<i>5 x 10</i>	<i>5 x 20</i>		<i>1000m</i>	
<i>Paraugs 17.04</i>	<i>5 x 12</i>	<i>5 x 2min.</i>			<i>5 x 10</i>	<i>5 x 25</i>			<i>5 x 30m</i>
<i>Paraugs 20.04</i>							<i>30min.</i>		

ГИМНАСТИКА ДЗЮДО



Vingrinājumu cikls mājas apstākļos grupām MT-4, MT-5, MT-6, MT-7.

Mērķi:

1. Attīstīt lokanību, spēku, izturību.
2. Nostiprināt ķermeņa muskulatūru.
3. Pilnveidot cīņas tehniku stājā un guļus cīņas tehniku bez pretinieka (ar gumiju).

I. Sagatavošanas daļa (10 min.)

1. Iesildīšanās vingrinājumi (Pielikums Nr.1).

II. Galvenā daļa (80 min.)

1. Spēka un izturības vingrinājumi (Pielikums Nr.2) (45 min.)

Pildot vingrinājumus, jāpieraksta piegājienu skaits un vienā piegājenā izpildīto reižu skaits, kā norādīts paraugā. Vēlams, katru dienu mainīt vingrinājumu kompleksu.

2. Cīņas tehnika stājā bez pretinieka (ar gumiju) (30 min.).

<https://www.youtube.com/watch?v=NG6FJKIZ13g>

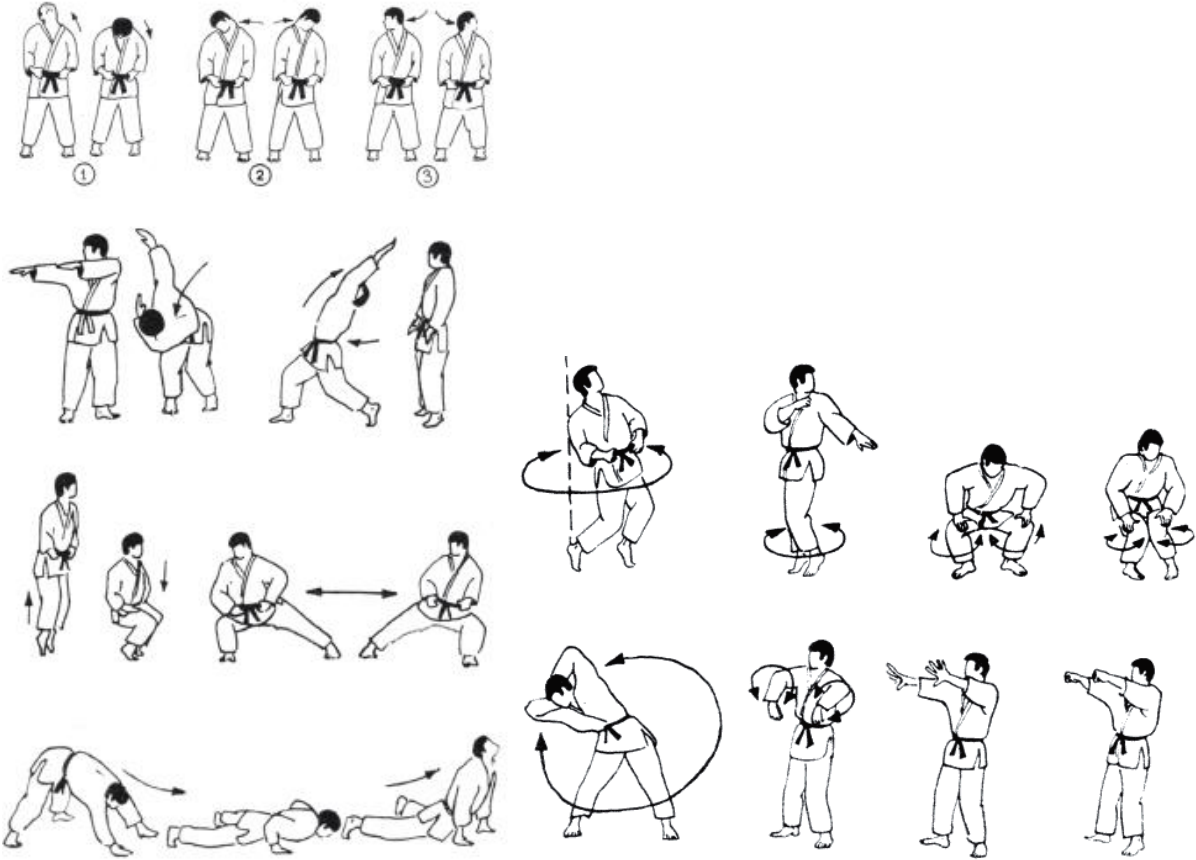
3. Guļus cīņas tehnika bez pretinieka (5 min.).

https://www.youtube.com/watch?v=zGltP-1qmZs&feature=emb_logo

III. Nobeiguma daļa (10 min.)

1. Stiepšanās vingrinājumi (Pielikums Nr.3).

Pielikums Nr.1
Iesildīšanās vingrinājumi grupām MT-4, MT-5, MT-6, MT-7

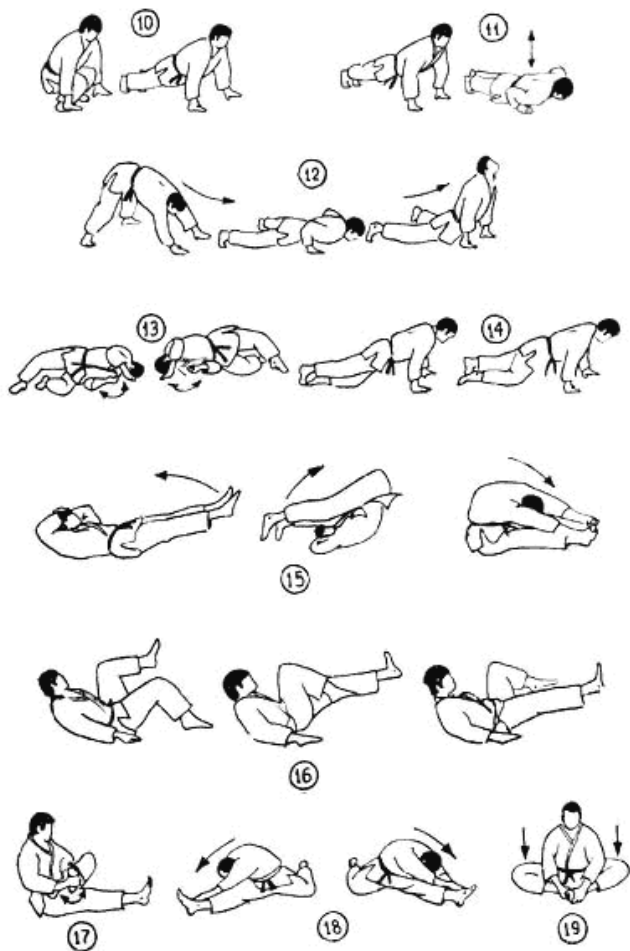


Pielikums Nr.2

Spēka un izturības vingrinājumi **grupām MT-4, MT-5, MT-6, MT-7**

<i>Datums</i>	<i>Roku saliekšana balstā 5 sērijas pa 20-40 reizēm</i>	<i>Lēcieni ar auklu uz laiku 5 sērijas pa 3 minūtēm</i>	<i>Vēdera prese 5 sērijas pa 30-40 reizēm</i>	<i>Vingrinājumi uz muguru 5 sērijas pa 30-40 reizēm</i>	<i>Pievilkšanās pie stieņa 5 sērijas pa 10-20 reizēm</i>	<i>Lēcieni no pietupiena uz augšu 5 sērijas pa 30-40 reizēm</i>	<i>Braukšanas ar velosipēdu 45-60 min.</i>	<i>3000-5000m. skrējens</i>	<i>Skrējens uz ātrumu 5 sērijas pa 40 m</i>
<i>Paraugs 16.04.</i>	<i>5 x 20</i>		<i>5 x 30</i>		<i>5 x 10</i>	<i>5 x 30</i>		<i>3000m</i>	
<i>Paraugs 17.04.</i>	<i>5 x 25</i>	<i>5 x 3min.</i>		<i>5 x 35</i>	<i>5 x 15</i>				<i>5 x 40m</i>
<i>Paraugs 20.04.</i>							<i>45min.</i>		

ГИМНАСТИКА ДЗЮДО



Vingrinājumu cikls mājas apstākļos grupām SMP-1, SMP-2, SPM-3, ASM.

Mērķi:

1. Attīstīt lokanību, spēku, izturību.
2. Nostiprināt ķermeņa muskulatūru.
3. Pilnveidot cīņas tehniku stājā bez pretinieka (ar gumiju).

I. Sagatavošanas daļa (10 min.)

1. Iesildīšanas vingrinājumi (Pielikums Nr.1).

II. Galvenā daļa (100 min.)

1. Spēka un izturības vingrinājumi (Pielikums Nr.2) (60 min.).

Pildot vingrinājumus, jāpieraksta piegājienu skaits un vienā piegājienā izpildīto reižu skaits, kā norādīts paraugā. Vēlams, katru dienu mainīt vingrinājumu kompleksu.

2. Cīņas tehnika stājā bez pretinieka (ar gumiju)
Viens no variantiem. (40 min.)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=yNwVrCriuRc>

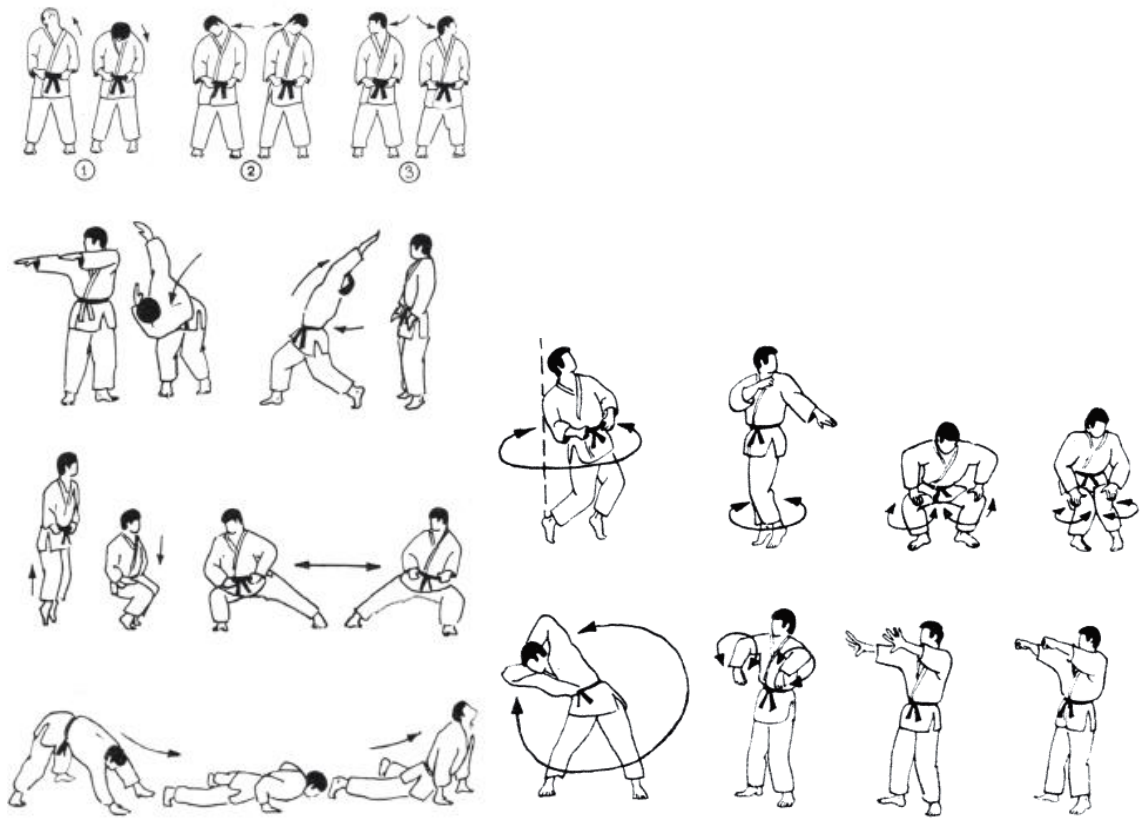
2. <https://www.youtube.com/watch?v=zAQnGDMFbhw>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=EyEcSfx-Fdc>

III. Nobeiguma daļa (10 min.)

1. Stiepšanās vingrinājumi (Pielikums Nr.3).

Pielikums Nr.1
Iesildīšanas vingrinājumi **SMP-1, SMP-2, SMP-3, ASM**



Pielikums Nr.2

Spēka un izturības vingrinājumi **SMP-1, SMP-2, SPM-3, ASM**

<i>Datums</i>	<i>Roku saliekšana balstā 5 sērijas pa 40-50 reizēm</i>	<i>Lēcieni ar auklu uz laiku 5 sērijas pa 4 minūtēm</i>	<i>Vēdera prese 5 sērijas pa 40-50 reizēm</i>	<i>Vingrinājumi mugurai 5 sērijas pa 40-50 reizēm</i>	<i>Pievilkšanās pie stieņa 5 sērijas pa 20-30 reizēm</i>	<i>Lēcieni no pietupiena uz augšu 5 sērijas pa 40-50 reizēm</i>	<i>Braukšana ar velosipēdu 60-90 min.</i>	<i>5000-10000m. skrējens</i>	<i>Skrējens uz ātrumu 5 sērijas pa 60 m</i>
<i>Paraugs 16.04.</i>	<i>5 x 40</i>		<i>5 x 40</i>			<i>5 x 40</i>		<i>7000 m</i>	
<i>Paraugs 17.04.</i>		<i>5 x 4min.</i>		<i>5 x 40</i>	<i>5 x 20</i>				<i>5 x 60 m</i>
<i>Paraugs 20.04.</i>							<i>60 min.</i>		

ГИМНАСТИКА ДЗЮДО

