

Liepājas Kompleksā sporta skola

Peldēšanas nodaļa

Trenere Tina Korbane
peldbeseins s/c "Ezerkrasts"

Vingrinājumu cikls mājas apstākļos

Uzdevumi

1. Vispusīga fiziska attīstība
2. Apgūto vingrinājumu un atsevišķu kustību atkārtošanu un nostiprināšanu
3. Veselības nostiprināšana, organisma norūdišana, nepieciešamo higiēnisko iemaņu apgūšanai

I. Sagatavošanas daļa

Pirms uzsāc treniņu – veic nelielu iesildīšanos vismaz 5 – 10 minūšu ilgumā

Ko tev dod iesildīšanās?

***Iesildīšanās fizioloģiski sagatavo turpmākajam treniņam.
Mazāk traumu - labāks rezultāts!***


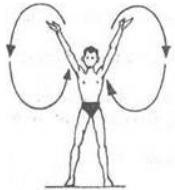







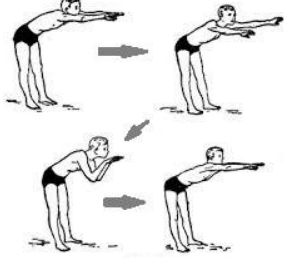


<https://www.youtube.com/watch?v=VwjbuiESO1U>



II. Galvenā daļa

Vingrinājumi

Atkārto 3 apli. Starp apliem 2 min atpūta

	zīmējums	vingrinājums	dozējums	atpūta
1.	Lēcieni "Jacks" 	S. st. – pamatstāja №1. Ar palēcieni kājas plati, rokas augšā № 2. Ar palēcieni atgriezies sākuma stāvoklī.	40''	20''
2.		Stāvus, roku darbība delfinā	60''	20''

3.	<p>Kalnu alpīnists</p> <p>1. </p> <p>2. </p>	<p>S. st. – balsts guļus №1. Pievelc labās kājas ceļgalu pie krūtīm №2. Atgriezies sākuma stāvoklī. To pašu atkārto ar otru kāju. Ķermeni centies turēt stingru, vēderu ievilkta.</p>	40''	20''
4.		<p>Stāvus, roku darbība uz muguras</p>	60''	20''
5.	<p>Lēcieni ar pietupiemu</p> <p>1.  2. </p>	<p>Izpildi pietupiemu un uzreiz palēcieni. Atceries – pietupiena laikā pievērs uzmanību tam, lai tavi ceļgali nevirzās pāri pirkstgaliem!</p>	40''	20''
6.		<p>Stāvus, roku darbība brasā</p>	60''	20''
7.	<p>Skriešana uz vietas ar ceļgalu pacelšanu</p> 	<p>Skrien uz vietas, piestiepjot ceļgalus pie krūškurvja un enerģiski piepalīdzot sev ar rokām (saliec rokas elkoņos un turi tās sānos vidukļa līmenī).</p>	40''	20''
8.		<p>Stāvus, roku darbība kraulā</p>	60''	20''

9.	<p>Superman</p> 	<p>Guļus uz vēdera, rokas izstieptas uz priekšu. Nedaudz paceliet rokas un kājas. Noturiet pozu 5 sek, Atgriezieties sākuma pozīcijā.</p>	40''	20''
10.	<p>Atspiešanās</p> 	<p>Atspiežoties turi ķermeni stingru un taisnu. Neizliecies ar vēderu pret grīdu, necel dibenu gaisā un netaisi kūkumu uz muguras. Ja tev grūti uztaisīt pat vienu piepumpēšanos, noliec ceļus uz grīdas, tomēr pieraugi, lai pārējais ķermenis ir taisns.</p>	30x	120''

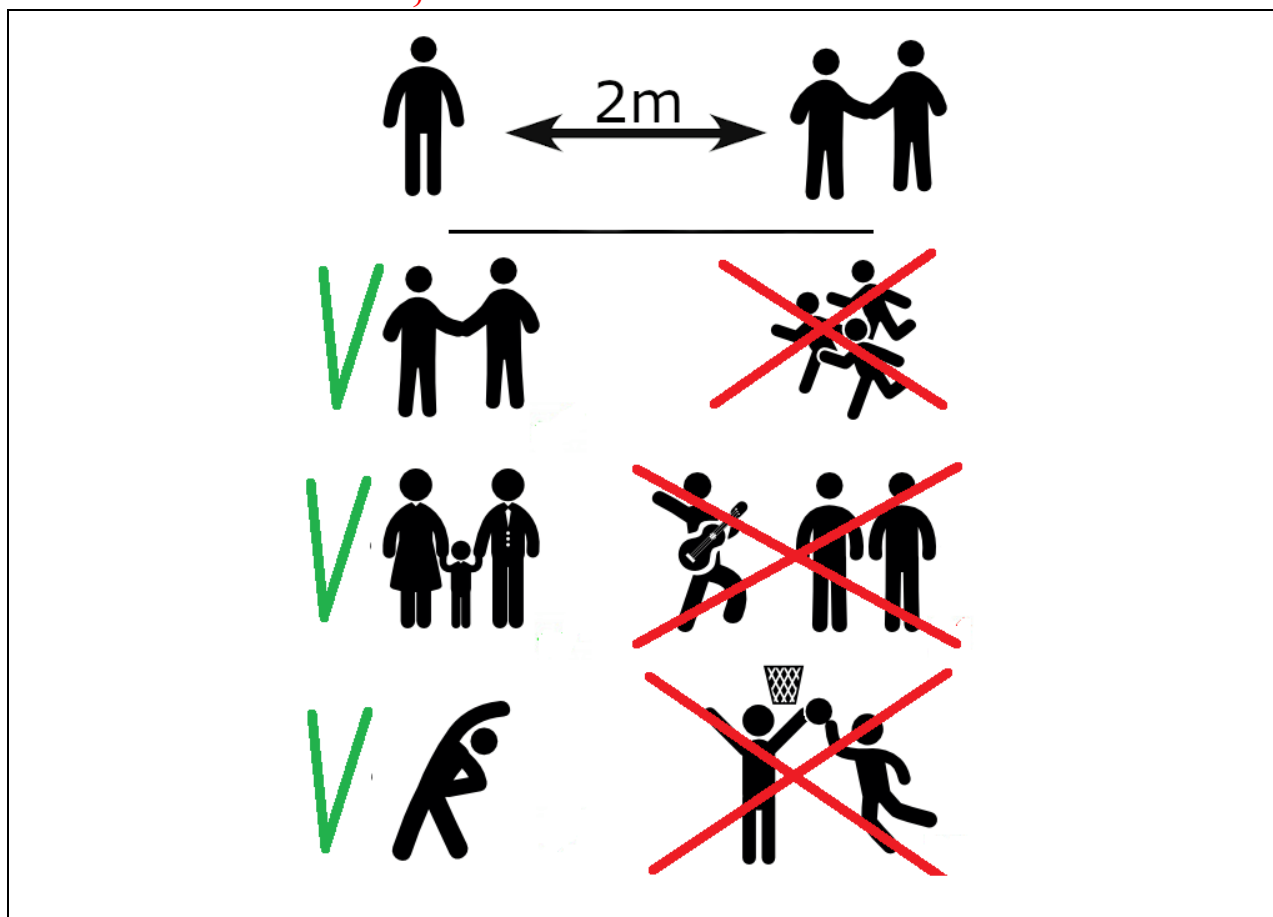
III. Nobeiguma daļa




Treņņa beigās obligāti veikt atslidīšanos un izpildīt stiepšanās vingrinājumus



<https://www.youtube.com/watch?v=fUjxQEd8G-E>

Lūdzu, ievēro drošības noteikumus!



<p>Віеژی јāмазгā рокас! Часто мой руки!</p>	
<p>Неpieskarties sejai! Не трогай лицо руками!</p>	
<p>Ne mazāk kā piecas reizes dienā - dzer karstu tēju ar ingveru, citronu, medu Не меньше 5 раз в день – пей горячий чай с имбирём, лимоном, мёдом!</p>	



Paldies par darbu!
Спасибо за работу!