

Liepājas pilsētas pašvaldības iestāde
“Liepājas Kompleksā sporta skola”

**VISPĀRATTĪSTOŠO VINGROJUMU KOMPLEKSS
BEZ PRIEKŠMETA**

Methodiskais līdzeklis

Methodisko līdzekli sagatavoja
direktora vietniece izglītības jomā
Baiba Gudriķe

Liepāja 2020

Nr. p.k.	Treniņa nodarbības viela	Dozējums	Organizatoriski metodiskie norādījumi
1.	2.	3.	4.
1.	iesildīšanās. Sākuma stāvoklis – pamatstāja. Uz ieelpu paceļ rokas virs galvas, saliek plaukstas kopā un stiepjot ceļ ķermeni uz augšu. Uz izelpu rokas nolaiž.	Vingrojumu atkārtu 10 reižu	Vingrojuma variācija - stiepjot ķermeni uz augšu, pacelties pirkstgalos.
2.	iesildīšanās. Sākuma stāvoklis – balstā uz ceļiem. Pārnesot ķermeņa svaru uz aizmuguri, iztaisno ceļus un muguru. Nostājas ar taisnām kājām uz pilnas pēdas, neatceļot plaukstas no grīdas.	Vingrojumu atkārtu 10 reižu	Vingrojuma variācija - ar plaukstām var virzīties uz kāju pēdu pusi. Izpildot šo vingrojumu, tiek iesildītas kāju augšstilbu un apakšstilbu aizmugurējās daļas, kā arī plecu un muguras muskulatūra.
3.	Vingrojums gurniem un augšstilbiem. Sākuma stāvoklis - guļus uz muguras, kājas pussaliekas, plaukstas pie grīdas. Spiežot plaukstas pie grīdas, atcelt no grīdas gurnus un muguras lejasdaļu.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	Vingrojuma variācija - šo vingrojumu var izpildīt arī, turot rokas izstieptas aiz galvas.
4.	Vingrojums gurniem un augšstilbiem. Sākuma stāvoklis – balstā uz ceļiem. Saliektu kāju vēzē atpakaļ 90 grādu leņķī.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	Vingrojuma variācija - šo vingrojumu var izpildīt arī vēzējot kāju 90 grādu leņķī sānis
5.	Vingrojums augšdelmiem. Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz apakšdelmiem, pēdas atliektas. Pa vienai iztaisnot rokas, pēc tam atgriezties sākuma stāvoklī.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	Vingrojumu variācija – šos vingrojumus var izpildīt ar vienu un to pašu roku vairākas reizes pēc kārtas vai arī pārmaiņus ar vienu otru roku.
6.	Vingrojums augšdelmiem. Sākuma stāvoklis- balstā guļus, pēdas atliektas. Vēzēt saliektu roku atpakaļ un pēc tam atgriezties sākuma stāvoklī.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	

7.	Vingrojums muguras muskuļiem. Sākuma stāvoklis – balstā uz ceļiem. Iztaisnot un atcelt no grīdas pretējo roku un kāju tā, lai kāja, mugurkauls un roka veido taisnu līniju.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	
8.	Vingrojums muguras muskuļiem. Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, rokas un kājas iztaisnotas pie grīdas. Atcelt rokas un kājas no grīdas, noturēt šādā stāvoklī 10-15 sekundes.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	Vingrojuma variācija – šo vingrojumu var izpildīt arī pārmaiņus ar vienu un otru roku un kāju, kā arī ar pretējo roku un kāju.
9.	Vingrojums vēderpreses muskuļiem. Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas iztaisnotas, plaukstas pie grīdas, kājas saliektas 90 grādu leņķī un atceltas no grīdas. Pārmaiņus iztaisno vienu kāju un otru.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	Vingrojuma variācija – slodzes palielināšanai kājas var nolaist līdz 45 grādu leņķim.
10.	Vingrojums vēderpreses muskuļiem. Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas iztaisnotas, plaukstas pie grīdas, kājas taisnas. Atcelt kājas no grīdas 45 grādu leņķī, pārmaiņus krustojot vienu kāju pār otru.	2-3 sērijas katra 12-15 reižu	Vingrojuma variācija – slodzes palielināšanai ķermeņa augšdaļu var atcelt no zemes.
11.	Stiepšanās vingrojums vēdera muskulatūrai. Sākuma stāvoklis – stāja uz ceļiem, rokas lejā. Izelpojot pakāpeniski atliekties, atliekt galvu, rokas virzīt pret papēžiem	Vingrojumu atkārto 10 reižu	
12.	Stiepšanās vingrojums kāju, muguras un roku muskulatūrai. Sākuma stāvoklis – žāņsēde. Izelpojot noliekties uz priekšu, rokas atbalstīt priekšā uz grīdas, kājas un mugura – taisna.	Vingrojumu atkārto 10 reižu	Vingrojuma variācija – vingrojumu var izpildīt arī ar kopā saliktām kājām sēdus stāvoklī.