

Liepājas kompleksā sporta skola

Boksa nodaļa

Vingrojumi mājas apstākļos

*Nepieciešamais inventārs – lecamaukla, tenisa bumbiņa
* Pēc katra uzdevuma nepieciešama 1 atpūtas minūte*

Uzdevumi

Vispusīgā fiziskā sagatavotība

Standarta boksa kustību izpilde ar dažādu vingrojumu palīdzību

Sagatavošanās daļa

- Skrējieni uz vietas 3 minūtes – skatīt video

<https://www.youtube.com/watch?v=YtJ6mJUwnQk>

- Roku iesildīšana – skatīt video

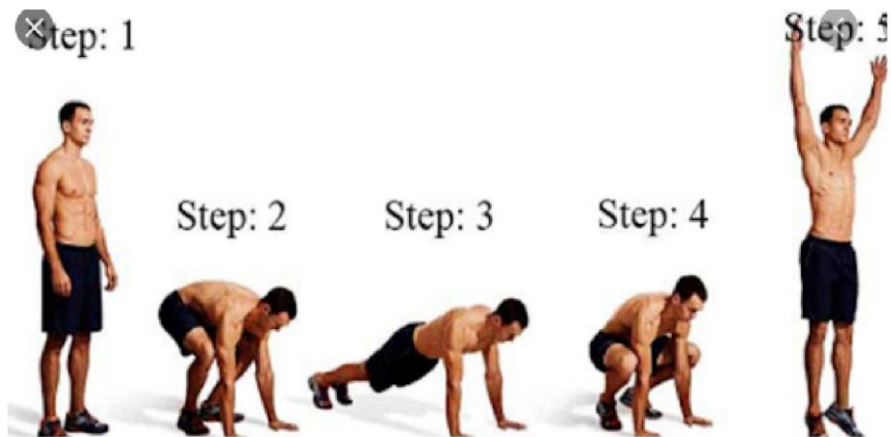
<https://www.youtube.com/watch?v=Fjt9A0IU5h8>

Galvenā daļa

- Vēdera preses vingrojums – “planks” (skatīt attēlu) – izpildīt 90 sekundes



- Vispusējās fiziskās sagatavotības vingrojums – „burpees” (skatīt attēlu) – izpildīt 12 reizes



- Boksa kustību un sitienu iemaņu atkārtošana – „Ēnu bokss” (piemēru skatīt video) , izpildām brīvi visus sitienus (taisnos, sānu un no apakšas, atceroties par kāju kustībām nestāvam uz vietas – 3 minūtes

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

- atspiešanās, „piepumpēšanās” – 15 reizes
- atspoles skrējiens - 20 x 5 metri
- Pietupieni – 15 reizes
- Vēlreiz „ēnu bokss” - 3 minūtes

Noslēguma daļa

Lēkšana ar lecamauklu – 3 minūtes



Tenisa bumbiņas driblēšana boksa stājā (skatīt video no 42. sek. – 46 sek.) – 3 minūtes

<https://www.youtube.com/watch?v=SdvQfq5gZRC>