

Vingrojumu komplekss muguras muskuļu stiprināšanai un stājas uzlabošanai

Vingrojumu guļus uz vēdera

1. Stiepšanās vingrojums

Sākuma stāvoklis- guļus uz vēdera, rokas augšā;
1-6- stiepties;
7-8- atgriezties sākuma stāvoklī.
4-6 x uz 8 skaitījumiem

2. Diaonāla stiepšanās

Sākuma stāvoklis- guļus uz vēdera, rokas augšā;
1- atcelt pretējā nosaukuma roku un kāju;
2- 7- noturēt; 8. sākuma stāvoklis.
4-6 x uz 8 skaitījumiem

3. Vingrojums „lidmašīna”

Sākuma stāvoklis- rokas sānis;
1- atcelt rokas, pieri 3 cm no grīdas;
2-7- noturēt;
8- sākuma stāvoklis.
4-6 x uz 8 skaitījumiem

4. Vingrojums „laiviņa”

Sākuma stāvoklis- rokas augšā, kājas izstieptas;
1- atcelt rokas, pieri, kājas 2 cm no grīdas;
2- 7- noturēt;
8 – sākuma stāvoklis.
4-6 x uz 8 skaitījumiem

5. Elpošanas vingrojums

Sākuma stāvoklis- plaukstas viena uz otras zem zoda;
1-2- atliekties atbalstoties uz rokām, ieelpa;
3-4-atgriezties sākuma stāvokli, izelpa.

Vingrojumu guļus uz muguras

1. Vingrojums „kalniņš”

Sākuma stāvoklis- rokas aiz galvas, kājas saliektas ceļos;
1- atcelt gurnus no grīdas;
2-7- noturēt;
8- sākuma stāvoklis.
4-6 x uz 8 skaitījumiem

2. Vingrojums „krēslinš”

Sākuma stāvoklis- rokas uz gurniem, kājas saliektas ceļos;

1- atcelt kājas 90 ° leņķī;

2-7- noturēt;

8- sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem

3. Vingrojums „stiepšanās gar ceļiem”

Sākuma stāvoklis – kājas saliektas ceļu locītavās;

1- atcelt pakausi, plecus, lāpstiņas un plaukstas no grīdas;

2-7- noturēt;

8- sākuma stāvoklis.

4-6 x uz 8 skaitījumiem.

4. Elpošanas vingrojums

Sākuma stāvoklis- kājas saliektas ceļos, rokas augšā ar delnām viena pret otru;

1-3- rokas lokveidā uz āru, ieelpa;

4-rokas sānis;

5-8- atgriezties sākuma stāvoklī, izelpa.

Vingrojumu četrāpus

1. Vingrojums – taisnas kājas atcelšana

1-3- atcelt labo kāju un noturēt;

4 –sākuma stāvoklis;

5-8- tas pats ar otru kāju.

4-6 x uz 8 skaitījumiem

2. Vingrojums – diagonālā stiepšanās

4-6 x uz 8 skaitījumiem

3. Vingrojums „kakītis”

Muguras ieliekšana un izliekšana

Sagatavoja: Kristīne Krista Skudra
Nīcas pirmsskolas izglītības iestādes “Spārīte”
Sporta skolotāja