

I vingrinājumu komplekss:

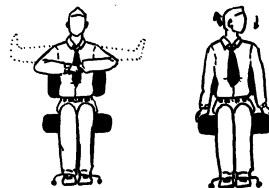
1. Sēdus uz krēsla, kājas plati, noliekties uz priekšu un rokas balstām uz augšstilbiem. Galva noliekta. Izturam šo pozu 10-15 sek.



2. Sākuma stāvoklis – kājas saliektas, rokas taisnas uz leju. Vienlaicīgi pastiepjami ar labo roku uz augšu, ar kreiso – uz leju. Mainām rokas, atkārtojam 3 - 4 reizes.



3. Sākums stāvoklis – rokas pret krūtīm. Virzām rokas sānis ar paceltām delnām, labi izstiepjām. Pagriežām galvu pa labi, pa kreisi. Visu atkārtojam 4 - 6 reizes.



4. Sākuma stāvoklis rokas uz gurniem. Noliecamies uz priekšu, galva taisni. Pastiepjami uz priekšu. Izturam šo pozu 8-10 sek.



II vingrinājumu komplekss:

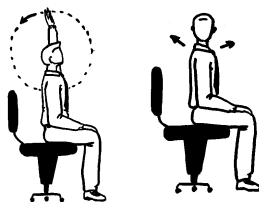
1. Sēdus uz krēsla, kājas plati, noliekties uz priekšu un rokas balstām uz augšstilbiem. Galva noliekta. Izturam šo pozu 10-15 sek.



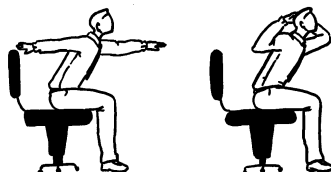
2. Sākuma stāvoklis – kājas saliektas, rokas paceltas. Pārmaiņus pastiepjam uz augšu vienu un otru roku. Atkārtojam 3 - 4 reizes.



3. Sākuma stāvoklis – rokas uz ceļiem. Brīvi paceļam labo roku uz augšu un nolaižam lejā, pagriežam galvu pa labi un atpakaļ. Brīvi paceļam kreiso roku uz augšu un nolaižam lejā, pagriežam galvu pa kreisi. Visu atkārtojam 4 – 6 reizes.



4. Sākuma stāvoklis – rokas uz ceļiem. Paceļam rokas sānis un nedaudz noliecamies uz priekšu un pastiepjamies. Saliecam rokas aiz pakauša, elkoņi atvilkti atpakaļ un pastiepjamies uz priekšu. Atkārtojam 2 – 3 reizes.

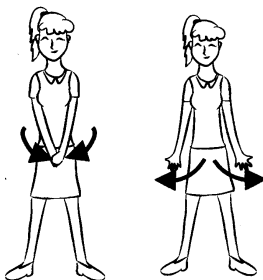


III vingrinājumu komplekss:

1. Atbrīvojamies. Viegli izkustinām – izpurinām rokas, kājas.



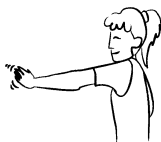
2. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā. Satvertas rokas izstiepjām uz leju. Uz 1-2 izpildām šķērveida kustības divas reizes. Uz 3-4 maksimāli atvirzām rokas uz aizmuguri, cenšamies savienot lāpstiņas, nepaceļot plecus. Vingrinājumu atkārtojam 8 reizes.



3. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā un viegli ieliektas ceļos. Ievelkam vēderu, uzliekot rokas uz augšstilbiem. Uz 1 pārnēsim svaru uz labo kāju to viegli saliecot, ar plaukstu uzspiežam augšstilbam. Uz 2 izpildām to pašu kustību ar kreiso kāju. Uz 3 pārnēsim svaru uz abām kājām un paceļam pamīšus vienu un otru roku. Vingrinājumu atkārtojam 8 reizes.



1. Rokas taisni priekšā, paceļam un nolaižam palukstas. Atkārtojam kustību 16 reizes. Pēc vingrinājuma izpildīšanas izpurinām rokas.



2. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, rokas priekšpusē uz gurniem. Uz 1-2 pārnesam svaru uz kreiso kāju, to viegli ieliecot un sasitam plaukstas kreisajā pusē. Uz 3-4 izpildām to pašu ar labo kāju uz labo pusi. Vingrinājumu atkārtojam 8 reizes.



3. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā. Uz 1-2 vērējam saliektu labo kāju priekšā un ar kreisās rokas plaukstu pieskaramies celim. Uz 3-4 veicam to pašu ar kreiso kāju un labo roku. Atkārtojam kustību 8 reizes.

