



# VINGRINĀJUMU PROGRAMMA STĀJAS UZLABOŠANAI



bērniem no 4 līdz 10 gadiem

## IESILDOŠĀ DAĻA

### 1. SOĻOŠANA

Pasoļo uz vietas, augsti ceļot ceļgalus un enerģiski vēzējot elkoņos saliektas rokas.



### 2. ROKU IZAPĻOŠANA

Veic apļveida kustības ar abām rokām vienlaicīgi sākumā pulksteņrādītāja virzienā, vēlāk- pretēji.



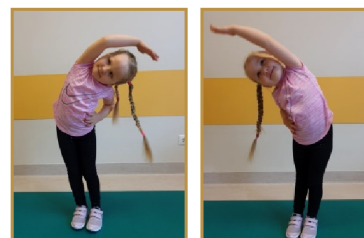
### 3. GURNU IZAPĻOŠANA

Veic apļveida kustības ar gurniem sākumā pulksteņrādītāja virzienā, vēlāk- pretēji tam.



### 4. NOLIEKŠANĀS

Pacel vienu roku gaisā un noliecies uz pretējo pusi.



### 5. SKRIEŠANA

Paskrien uz vietas, enerģiski vēzējot elkoņos saliektas rokas.



## PAMATA DAĻA

### 1. MAZAIS TILTIŅŠ

#### *Sākuma stāvoklis*

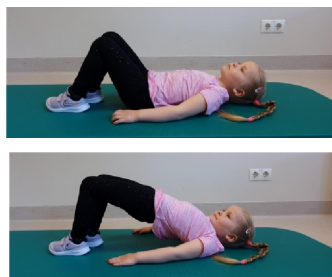
Abas kājas saliektas ceļos, ceļi un pēdas novietotas atstātus, aptuveni plecu platumā, pēdas pilnībā balstās pret grīdu. Rokas novietotas gar sāniem, plaukstas balstās pret grīdu.

#### *Uzdevums*

Atcel gurnus tik augstu, lai veidotos taisna līnija no ceļiem līdz pleciem. Ceļot gurnus, sasprindzini dibena muskuļus un vēderpresi. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī, sākumā nolaižot muguras augšējo daļu, tad muguras lejas daļu, dibenu.

#### *Padomi*

- \*Vingrinājuma laikā neļauj ceļiem iet sānis, noturi tos sākuma stāvoklī
- \*Turi zodu nedaudz ievilkto ("dubultzods")
- \*Ceļot gurnus augšā centies sasprindzināt dibena muskuļus nevis augšstilba mugurējos muskuļus.



### 2. RITENTIŅŠ

#### *Sākuma stāvoklis*

Guļus uz muguras, abas kājas saliektas ceļos, atceltas no grīdas. Muguras lejasdaļa un pakausis pie grīdas.

#### *Uzdevums*

Imitē braukšanu ar velosipēdu. Pamišus viena kāja saliecas, otra iztaisnojas.

#### *Padomi*

- \*Vingrinājuma laikā turi sasprindzinātu vēderpresi, lai muguras lejasdaļa ir saskarsmē ar grīdu.
  - \*Ja jūti, ka vingrinājums ir pārāk grūts un nevari muguras lejas daļu noturēt pie grīdas, nedaudz atpūties.
  - \*Ja vingrinājums šķiet pārāk viegls- centies vairāk iztaisnot kājas un darīt to zemāk- tuvāk pie grīdas.
- Tomēr neaizmirsti, ka tev jāvar noturēt muguru tuvu grīdai.



# PAMATA DAĻA

## 3. BUMBA PIE CEĻIEM

### *Sākuma stāvoklis*

Guļus uz muguras, ceļi saliekti, pēdas pie grīdas. Tur bumbu (vai spilvenu/ rotaļlietu) rokās virs galvas.

### *Uzdevums*

Atcel vienlaicīgi rokas un ķermeņa augšdaļu un ar bumbu stiepies pie ceļiem līdz lāpstiņas pilnībā atceļas no grīdas.

Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī- rokas un ķermeņa augšdaļa nolaižas vienlaicīgi.



## 4. BUMBA SĀNIS

### *Sākuma stāvoklis*

Guļus uz muguras, ceļi saliekti, pēdas pie grīdas. Tur bumbu (vai spilvenu/ rotaļlietu) rokās virs galvas.

### *Uzdevums*

Atcel vienlaicīgi rokas un ķermeņa augšdaļu un ar bumbu stiepies sānis- lai bumba nonāk blakus dibenam labajā pusē. Novieto bumbu atpakaļ virs galvas un stiepies uz otru pusi.



## 5. KRABJA PASTAIGA

### *Sākuma stāvoklis*

Sēdus uz grīdas. Rokas balstā aiz muguras. Kājas saliektas. Atspiežoties pret plaukstām un pēdām un gurni tiek turēti gaisā. Pleci ir atvirzīti atpakaļ, zods ir nedaudz ievilkts, elkoņi nedaudz ieliekti.

### *Uzdevums*

Soļo uz priekšu "kā krabis". Centies pārvietoties uz priekšu, vienlaicīgi virzot pretējo roku un pretējo kāju. Veic 10 soļus uz priekšu.



## 6. VĒDERPRESĒS IZSTIEPŠANA

### *Sākuma stāvoklis*

Guļus uz muguras ar taisnām rokām virs galvas un izstieptām taisnām kājām.

### *Uzdevums*

Atslābini vēderpresi un stiep rokas un kājas prom no ķermeņa centra, lai sajūti vēderpreses iestiepumu. Dziļi elpo un noturi iestiepumu.



# PAMATA DAĻA

## 7. SUPERMENS

### Sākuma stāvoklis

Guļus uz vēdera, abas rokas ir taisnas priekšā ar plaukstām pret grīdu, arī kājas ir taisnas. Galva ir atcelta, zods nedaudz ievilkts, skatiens vērsts pret grīdu.

### Uzdevums

Pamīšus atcel augšā pretējo roku un pretējo kāju. Noturi šo pozu 5 sekundes un lēnām nolaidies.

### Padomi

- \*Vingrinājuma laikā centies noturēt kājas taisnas, nesaliec ceļos.
- \*Vingrinājuma laikā centies noturēt rokas taisnas, nesaliec elkoņos.
- \*Ceļot roku un kāju galva paliek nekustīga.
- \*Ja grūti noturēt galvu augšā vai noturēt to nekustīgu, tad pieri var novietot lejā, pret grīdu.

\*Ja šis vingrinājums šķiet par grūtnovieta vienu roku zem pieres, izstiep pretējās puses roku virs galvas (piem., labo). Cel iztaisnotu roku un pretējās puses kāju. Noturi roku un kāju gaisā 5 sek.



## 8. ATLIEKŠANĀS

### Sākuma stāvoklis

Guļus uz vēdera, pierē lejā pie grīdas. Rokas novietotas gar sāniem, plaukstas vērstas pret grīdu. Kājas taisnas.

### Uzdevums

Uzsāc kustību ar pleciem-atcel plecus vienlaicīgi virzot lāpstiņas kopā, galva atceļas, skatiens vērsts lejā. Lēnām atgriežas sākuma stāvoklī.



## 9. CEĻU ATCELŠANA

### Sākuma stāvoklis

Nostājas četrpāpus pozā, plaukstas novietotas tieši zem plecu locītavām, pirksti vērsti uz priekšu, elkoņi nedaudz ieliekti (nav pilnībā taisni).

Gūžu un ceļu locītavās ir 90 grādu leņķis. Pēdas atrodas balstā pret grīdu. Vēderprese ir sasprindzināta ("naba uz iekšu"). Galva ir vienā līnijā ar muguru-skatiens vērsts uz leju.

### Uzdevums

Nemainot pozu, lēnām atcel ceļus aptuveni 5 cm no grīdas, noturi 5 s, tad lēnām ceļus nolaid, atgriežoties sākuma stāvoklī.



## PAMATA DAĻA

### 10. MUGURAS IZSTIEPŠANA

#### *Sākuma stāvoklis*

No četrpāpus pozas apsēžas uz pēdām, mēģina ar pieri pieskarties pie grīdas, rokas izstieptas taisni priekšā, ar plaukstām pret grīdu.

#### *Uzdevums*

Stiep rokas uz priekšu, iestiepjot muguru garenvirzienā. Dziļi elpo un noturi iestiepumu.



### 11. LĀPSTIŅU SATUVINĀŠANA

#### *Sākuma stāvoklis*

Sēdus uz krēsla, pēdas balstās pret grīdu. Rokas gar sāniem, plaukstas vērstas uz priekšu. Tur vēderpresi sasprindzinātu. Zods paralēli grīdai, nedaudz ievilkts ("dubultzods"), skatiens vērst uz priekšu.

#### *Uzdevums*

Atvirzi plecus atpakaļ, savelkot lāpstiņas tuvu vienai pie otras. Notur kopā satuvinātas lāpstiņas 5 s. Lēnām atgriezies sākuma stāvoklī.

#### *Padoms*

\*Kad virzi lāpstiņas kopā, galva nevirzās uz priekšu, paliek nekustīga.



### 12. EŅĢELIS

#### *Sākuma stāvoklis*

Stāvus pie sienas, aptuveni solis uz priekšu no sienas, lai papēži tai nepieskaras, ceļi ir nedaudz saliekti. Pie sienas pieskaras ar dibenu, pleciem un galvas mugurējo daļu. Nedaudz ievilkts zods, skatiens vērst uz priekšu. Rokas virs galvas novietotas tā, lai tās visā garumā ir saskarsmē ar sienu un plaukstu mugurējā virsma ir vēsta pret sienu.

#### *Uzdevums*

Slidini rokas pa sienu, saliecot elkoņus. Rokām visu laiku ir jābūt kontaktā ar sienu. Virzi rokas lejā tik zemu, cik vari, bet tajā pašā laikā nemainās muguras novietojums. Tāpat arī uz augšu- cel augšā rokas, iztaisnojot elkoņus tik augstu, lai nemainā muguras novietojums.



## PAMATA DAĻA

### 13. FLAMINGO

#### *Sākuma stāvoklis*

Stāvus uz vienas kājas, sasprindzināti dibena muskuļi un vēderprese ("naba uz iekšu"), pleci nedaudz atvirzīti atpakaļ, skatiens uz priekšu, zods nedaudz ievilkts. **Uzdevums**

Virza rokas sānis, līdz tās ir augšā virs galvas, virs galvas sasiņ plaukstas kopā, tad

virza abas rokas vienlaicīgi lejā, un sasiņ aiz muguras.

#### *Padomi*

\*Kontrolē, lai tajā pusē, kur ir atcelta kāja, gurns neslīd uz leju, tas nedrīkst būt zemāks par otru gurnu.

\*Ja vingrinājums šķiet pārāk vienkāršs, tad

veic vingrinājumu ar aizvērtām acīm.

\*Ja vingrinājums vēl aizvien ir vienkāršs, uzkāpj uz salocīta pleda vai spilvena, lai ir nestabilāka virsma.



### 14. STAIGĀŠANA AR SPILVENU UZ GALVAS

#### *Sākuma stāvoklis*

Stāvus, pēdas blakus, pleci nedaudz pavirzīti atpakaļ, atslābināti. Skatiens vērsts uz priekšu, zods nedaudz ievilkts. Uz galvas novietots spilvens.

#### *Uzdevums*

Iet uz priekšu, liekot papēdi pie otras kājas pirkstgaliem. Ķermeņa augšdaļas stāvoklis nemainās, spilvens paliek uz galvas. Sper 10 soļus uz priekšu.

#### *Padoms*

Ja šis vingrinājums šķiet pārāk vienkāršs, uz galvas var novietot grāmatu.

