



OLIMPISKĀ DIENA 2014

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

“OLIMPISKĀS DIENAS 2014” RĪTA VINGROŠANAS KOMPLEKSA APRAKSTS

Nr.	Vingrojums	Atkārtojuma skaits	Piezīmes
I	s.st. – pamatstāja 1 – 8 – skrējiens uz vietas. Darbība ar rokām: 1 – 4 – aplis ar abām rokām uz priekšu; 5 – 8 – aplis ar abām rokām uz priekšu. □ 1 – 8 – skrējiens uz vietas. Darbība ar rokām: 1 – 4 – aplis ar labo roku uz priekšu; 5 – 8 – aplis ar kreiso roku uz priekšu. □ 1 – 8 – skrējiens uz vietas. Darbība ar rokām: 1 – 4 – aplis ar abām rokām uz priekšu; 5 – 8 – aplis ar abām rokām uz priekšu.	1r	Ievada daļa pirms vingrojuma izpildījuma.
		1r	
		1r	
II	1 – 4 – četri soļi uz priekšu ar labo kāju; 5 – palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 6 – ar palēcienu pagriezties pa labi apkārt (180 grādi), kājas kopā, rokas lejā. 7 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 8 – ar palēcienu kājas kopā, rokas lejā.	1r	Precizējums! Trīs soļi uz priekšu, uz ceturto soli pielikt kāju klāt, lai varētu palēcienu.
III	1 – 4 – četri soļi uz priekšu ar labo kāju; 5 – palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 6 – ar palēcienu pagriezties pa labi apkārt (180 grādi), kājas kopā, rokas lejā. 7 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 8 – ar palēcienu kājas kopā, rokas lejā.	1r	
IV	1 – ar palēcienu labā kāja priekšā saliekta, labā roka augšā; 2 – ar palēcienu kājas kopā, labā roka lejā.	4 r	Skaitījums palēcienu: 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 - 8
V	1 – 8 – ar palēciemiem pa labi apkārt, pagriezties pa labi apkārt (360 grādi): Darbība ar rokām: Pamīšus celt augšā labo roku, kreiso roku.	1r	
VI	Atkārtot no II daļas līdz V daļai, tikai sākt kustību ar kreiso kāju, ar kreiso roku un pagriezienus izpildīt pa kreisi .		
VII	1 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 2 - ar palēcienu kājas kopā, rokas lejā.	1r	



OLIMPISKĀ DIENA 2014



LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

	<p>3 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 4 - ar palēcienu pagriezties pa labi, kājas kopā, rokas lejā.</p> <p>5 – palēciens uz augšu, rokas augšā; 6 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 7 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 8 – ar palēcienu uz augšu pagriezties pa labi, rokas lejā.</p> <p>1 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 2 - ar palēcienu kājas kopā, rokas lejā. 3 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 4 - ar palēcienu pagriezties pa labi, kājas kopā, rokas lejā.</p> <p>5 – palēciens uz augšu, rokas augšā; 6 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 7 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 8 – ar palēcienu uz augšu pagriezties pa labi, rokas lejā.</p>	<p>1r</p> <p>1r</p> <p>1r</p>	
VIII	<p>s.st. – ar palēcienu žākļstāja (kājas nedaudz platāk par pleciem), rokas pie pleciem; 1 – rokas augšā, pirksti izvērsti; 2 – rokas pie pleciem; 3 – noliekties pa labi, rokas augšā, pirksti izvērsti. 4– rokas pie pleciem. 5 - rokas augšā, pirksti izvērsti; 6 – rokas pie pleciem; 7 - noliekties pa kreisi, rokas augšā, pirksti izvērsti. 8 – ar palēcienu kājas kopā, rokas pie pleciem.</p>	<p>2r</p>	
IX	<p>1 – 2 – divi palēcieni soļa stājā ar labo kāju, rokas brīvi saliektas; 3 – 4 – divi palēcieni solā stājā ar kreiso kāju, rokas brīvi saliektas. 5 – palēciens soļa stājā ar labo kāju, rokas brīvi saliektas; 6 – palēciens soļa stājā ar kreiso kāju, rokas brīvi saliektas; 7 – 8 – tas pats, kas 5 – 6. 1 – 4 – divi pielikšanas soļi pa labi, rokas sānis saliektas, pirksti izvērsti. 5 – 8 – divi pielikšanas soļi pa kreisi, rokas sānis saliektas.</p>	<p>1r</p>	
X	<p>Atkārtot IX daļu, sākot kustību ar kreiso kāju un virzienā pa kreisi.</p>		
XI-XII	<p>Atkārtot IX un X daļas.</p>		
XIII	<p>Izturēt pauzi! 1 – 4 – žākļstāja, rokas augšā uz āru. 5 – 8 – balsts tupus.</p>		
	<p>Pievērsiet uzmanību! Seko daļu I līdz XII atkātojums.</p>		



OLIMPISKĀ DIENA 2014

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

	<p>Izturēt pauzi! 1 – 8 – žākļstāja, rokas augšā uz āru.</p>		
XIV	<p>PIRMO REIZI! 😊 SPĒKA DAĻA! 😊 1 – balsts tupus. 2 – ar palēcienu balsts guļus; 3 – ar palēcienu balsts tupus; 4 – ar palēcienu pa labi, iztaisnoties, rokas augšā. 5 – 8 – tas pats, kas 1 – 4.</p>	4r	Katras kustības kopums tiek izpildīts ar pagriezīnu pa labi.
XV	<p>1 – balsts tupus; 2 – likt labo kāju atpakaļ uz grīdas; 3 – balsts tupus; 4 – iztaisnoties. 5 – balsts tupus; 6 – likt kreiso kāju atpakaļ uz grīdas; 7 – balsts tupus. 8 – iztaisnoties.</p>	2r	
XVI	<p>Atkārtot VII un VIII daļas! 1 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 2 - ar palēcienu kājas kopā, rokas lejā. 3 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 4 - ar palēcienu pagriezties pa labi, kājas kopā, rokas lejā.</p> <p>5 – palēciens uz augšu, rokas augšā; 6 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 7 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 8 – ar palēcienu uz augšu pagriezties pa labi, rokas lejā.</p> <p>1 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 2 - ar palēcienu kājas kopā, rokas lejā. 3 - palēciens kājas plati, rokas sānis saliektas; 4 - ar palēcienu pagriezties pa labi, kājas kopā, rokas lejā.</p> <p>5 – palēciens uz augšu, rokas augšā; 6 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 7 – palēciens uz augšu, rokas lejā; 8 – ar palēcienu uz augšu pagriezties pa labi, rokas lejā.</p>	1r 1r 1r 1r	
	<p>s.st. – ar palēcienu žākļstāja (kājas nedaudz platāk par pleciem), rokas pie pleciem; 1 – rokas augšā, pirksti izvērsti; 2 – rokas pie pleciem; 3 – noliekties pa labi, rokas augšā, pirksti izvērsti. 4 – rokas pie pleciem. 5 - rokas augšā, pirksti izvērsti; 6 – rokas pie pleciem; 7 - noliekties pa kreisi, rokas augšā, pirksti izvērsti. 8 – ar palēcienu kājas kopā, rokas pie pleciem.</p>	2r	




OLIMPISKĀ DIENA 2014


LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

	Atkārtot II, III, IV un V daļas!	1r	
	NOBEIGUMS! Skrējiens uz vietas, 4 reizes sasitot plaukstu augšā!		