



OLIMPISKĀ
DIENA 2019

**TU VARI,
JA TU DARI**

20.septembris
plkst.10.00

Olimpiskā diena 2019
VINGROJUMA KOMPLEKSA APRAKSTS
(mazie)

1.

Atkārtoti 4x

Pielikšanas solis pa labi;
Pielikšanas solis pa kreisi.

2.

Atkārtoti 4x

Pielikšanas solis pa labi/rokas apļo elkoņu locītavās uz priekšu;
Pielikšanas solis pa kreisi/rokas apļo elkoņu locītavās uz priekšu.

3.

Atkārtoti 4x

Pielikšanas solis pa labi/rokas sānis, pie krūtīm;
Pielikšanas solis pa kreisi/rokas sānis, pie krūtīm.

4.

Pielikšanas solis pa labi/rokas pa diagonāli (labā roka augšā), pie krūtīm; **4x**
Pielikšanas solis pa kreisi/rokas pa diagonāli (kreisā roka augšā), pie krūtīm. **4x**

5.

4 soļi uz priekšu, rokas priekšā saliektas, taisnas;
4 soļi uz atpakaļ, rokas priekšā saliektas, taisnas.

6.

Visu kompleksu atkārtoti vēlreiz (1.-5.punkts).

7.

Atkārtoti 3x

Labais elkonis pie kreisā ceļa;
Kreisais elkonis pie labā ceļa.

8.

4 soļi uz priekšu, rokas priekšā saliektas, taisnas;
4 soļi uz atpakaļ, rokas priekšā saliektas, taisnas.

9.

Atkārtoti 3x

Labais elkonis pie kreisā ceļa;
Kreisais elkonis pie labā ceļa.

Nobeigumā ar lēcieni katrs brīvi ieņem kādu pozu vēlas! ☺

Lai izdevusies diena!

Diāna Stupele
vingrosev.lv



EIROPAS SPORTA NEDEĻA