

Olimpiskā diena 2020
VINGROJUMA KOMPLEKSA APRAKSTS

1. Soļos. Sākt ar labo kāju
Atkārtoti 8x
2. Soļos. Sāk ar labo kāju, vienlaicīgi labā roka augšā uz āru, kreisā roka lejā uz āru. Tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 4x
3. Soļos. Sāk ar labo kāju. Vienlaicīgi ceļ abas rokas augšā caur sānu (1-2), uz (3-4) laiž lejā caur sānu.
4. Pamatstāja. Sagriežot ķermeņa augšdaļu uz kreiso pusi, ar labo roku imitē bumbas driblēšanu, tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 2x
5. Puspietupiens, kājas kopā (1-2), bumbas imitēta mešana pa grozu caur kreiso pusi (3-4)
Atkārtoti 1x
6. Pamatstāja. Labā kāja uz priekšu uz pirkstgala, labā kāja sānis uz pirkstgala, labā kāja atpakaļ uz pirkstgala, tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 2x
7. Kājas platajā žāklā stājā, pastiepties uz priekšu, rokas uz priekšu, plaukstas vērstas pret sevi.
(Izturēt 1-4)
8. Platā žāklstājā, rokas sānos. Pusaplis ar ķermeņa augšdaļu pa labi. Tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 2x

Piedziedājums

- Labā kāja sānis uz pirkstgala, labā roka augšā uz āru- vienlaicīgi griežoties un lecot uz kreiso pusi.
Atkārtoti 4x
- Boksera lēciens (lēciens no viena kājas uz otru)
Atkārtoti 4x
- Kreisā kāja sānis uz pirkstgala, kreisā roka augšā uz āru – vienlaicīgi griežoties un lecot uz labo pusi.
Atkārtoti 4x
- Boksera lēciens (lēciens no vienas kājas uz otru)
Atkārtoti 4x

Piedziedājumu atkārtoti 4x

9. Soļos. Sākt ar labo kāju
Atkārtoti 8x
10. Soļos. Sāk ar labo kāju, vienlaicīgi labā roka augšā uz āru, kreisā roka lejā uz āru. Tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 4x
11. Kājas platajā žākļa stājā, pastiepties uz priekšu, rokas uz priekšu, plaukstas vērstas pret sevi.
(Izturēt 1-4)
12. Pamatstāja. Labā kāja uz priekšu uz pirkstgala, labā kāja sānis uz pirkstgala, labā kāja atpakaļ uz pirkstgala, tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 2x
13. Divi pielikšanas soļi pa labi, apļojot plecu uz atpakaļu, roka taisna. Tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 2x
14. Pielikšanas solis griezienā pa labi, sasit plaukstas. Tas pats uz otru pusi.
Atkārtoti 2x
- Piedziedājums*
Atkārtoti 2x
15. Labais elkonis pie kreisā ceļa. Tas pats ar otru pretnosaukuma kāju un roku.
Atkārtoti 2x
16. Platā žākļa stāja, puspietupiens, rokas priekšā.
Atkārtoti 4x
- (15. un 16. punktu atkārtoti 4x)*
17. Plātā žākļa stāja, dziļais pietupiens, lecot uz augšu nostiepj rokas un kājas.

Lai izdevusies Olimpiskā diena!

Monta Lībeka