|  |
| --- |
| **MT - 3****Veicamie uzdevumi** |
| ***Praktiskā daļa*****Iesildīšanās**Skrējiens uz vietas, augsti ceļot ceļus x20.Skrējiens uz vietas, vēzējot apakšstilbus atpakaļ x20.Skrējiens uz vietas, vēzējot taisnas kājas uz priekšu/atpakaļ x15.Palēcieni uz vietas uz augšu x15.Palēcieni uz vietas uz labās kājas x15.Palēcieni uz vietas uz kreisās kājas x15.Palēcieni no pietupiena uz augšu x15.Roku apļošana uz priekšu/ atpakaļ x10.Elkoņu apļošana uz priekšu/ atpakaļ x10.Rokas sadotas, plaukstu apļošana uz priekšu/atpakaļ x10Pietupieni x20.Noliekšanās uz sāniem x10.Noliekšanās uz priekšu pie katras kājas x10.Balsts tupus, rokas uz grīdas, kājas iztaisnošana x10.Palēcieni kājas plati, rokas sānis – kopā x15.**Galvenā daļa**Vingrojumu komplekss “laiviņas” – iziet vienu pilno apli (uz muguras, uz vēdera, uz sāniem) x20+katras pozīcijas noturēšana 10 sek.Stāja uz rokām ar vēderu pie sienas 3x30sek.Stāja uz rokām ar muguru pie sienas 3x30sek.Stāja uz rokām ar muguru pie sienas, pagriezieni pa labi/ kreisi 3x10 “Spičaks” pie sienas (kājas kopā) 3 × 10“Spičaks” no balsta pozīcijas x20Roku saliekšana, iztaisnošana 3x10.Balsts guļus, pozas noturēšana 3x30 sek.Balsts uz rokām, kājas priekšā, pozas noturēšana 3x30 sek.Pagrieziens stājā uz rokas 540°x10, 720° ×10 **Nobeiguma daļa** Vēzieni ar taisnu kāju uz priekšu, uz sāniem, atpakaļ (labā,kreisā) 3x 20Pagrieziens uz vienas kājas pietupienā 360° × 10 reizes, 540°x10Saliekšanās uz priekšu kājas kopā/ plati 3x1minŠpagati labā/ kreisā kāja priekšā, platais špagats x1min. |