



LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA



#BEACTIVE  
Eiropas Sporta nedēļa

17-23  
SEP  
2016



OLIMPISKĀ DIENA  
2016

# PADOD BUMBU!

## OLIMPISKĀ DIENA 2016 VINGROJUMA KOPUMA APRAKSTS

Pirms sākam vingrot vai lasīt vingrojuma aprakstu – pasmaidam! ☺

Un tā, nostājamies, ar prieku sākam vingrot.

1 – 8 – soļojot uz vietas, darbība ar rokām: uz priekšu, uz augšu, sānis, lejā.

1 – 8 – atkārtot to pašu.

s.st. – kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.

1 – 4 – pamīšus ceļot labo un kreiso roku, nedaudz noliekties pa labi un pa kreisi;

5 – 8 – turot rokas aiz galvas, 3 (trīs) reizes atkārtoti pagriezt ķermeņa augšdaļu pa labi.

Nākošais 1 – 8 – izpildīt to pašu, sākot ar otru roku un uz otru pusi.

s.st. - kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.

1-3 – trīs reizes atkārtoti noliekties pa labi, kreisā roka augšā;

4 – iztaisnoties.

5 – 8 – atkārtot to pašu uz otru pusi, ar otru roku.

Nākošais 1 – 8 – vēlreiz atkārtot noliekšanos pa labi un pa kreisi.

Pagriezties pa kreisi.

1 – 4 – četri vēzieni ar saliektu labo kāju.

Pagriezties pa labi.

5 – 8 – četri nelieli pietupieni, saliecot rokas pie pleciem.

Nākošais 1 – 8 atkārtot to pašu uz otru pusi ar otru kāju.

s.st. – stāja, kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.

1 – 2 - 2 (divas) reizes atkārtoti noliekties uz priekšu;

3 – noliekties, rokas lejā.

4 – iztaisnoties.

5 – 8 – atkārtot kustību vēlreiz.

Nākošais 1 -8 - atkārtot noliekšanos vēl 2 (divas) reizes.

s.st. – stāja, kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.

1 – ar labo roku noliekties pret kreiso kāju.

2 – iztaisnoties.

3 – ar kreiso roku noliekties pret labo kāju.

4 – iztaiSnoties.

5 – 8 - atkārtot to pašu.

4( četri) pielikšanas soļi uz priekšu  
4 (četri) pielikšanas soļi atpakaļ.                      Atkārtot 2 reizes.  
"Imitēt" volejbola augšējo piespēli.

s.st. - kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.  
1-3 – trīs reizes atkārtoti noliekties pa labi, kreisā roka augšā;  
4 – iztaisnoties.  
5 – 8 – atkārtot to pašu uz otru pusi, ar otru roku.  
Nākošais 1 – 8 – vēlreiz atkārtot noliekšanos pa labi un pa kreisi.

Pagriezties pa kreisi.  
1 – 4 – četri vēzieni ar saliektu labo kāju.  
Pagriezties pa labi.  
5 – 8 – četri nelieli pietupieni, saliecot rokas pie pleciem.  
Nākošais 1 – 8 atkārtot to pašu uz otru pusi ar otru kāju.

s.st. – stāja, kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.  
1 – 2 - 2 (divas) reizes atkārtoti noliekties uz priekšu;  
3 – noliekties, rokas lejā.  
4 – iztaisnoties.  
5 – 8 – atkārtot kustību vēlreiz.  
Nākošais 1 -8 - atkārtot noliekšanos vēl 2 (divas) reizes.

s.st. – stāja, kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.  
1 – ar labo roku noliekties pret kreiso kāju.  
2 – iztaisnoties.  
3 – ar kreiso roku noliekties pret labo kāju.  
4 – iztaisnoties.  
5 – 8 - atkārtot to pašu.

4( četri) pielikšanas soļi uz priekšu  
4 (četri) pielikšanas soļi atpakaļ.                      Atkārtot 2 reizes.  
"Imitēt" volejbola augšējo piespēli.

Uzmanīgi, apvienojam iepriekš izpildītos vingrojumus.  
s.st. - kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.  
1-3 – trīs reizes atkārtoti noliekties pa labi, kreisā roka augšā;  
4 – iztaisnoties.  
5 – 8 – atkārtot to pašu uz otru pusi, ar otru roku.

s.st. – stāja, kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.  
1 – 2 - 2 (divas) reizes atkārtoti noliekties uz priekšu;  
3 – noliekties, rokas lejā.  
4 – iztaisnoties.

s.st. – stāja, kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.  
1 – ar labo roku noliekties pret kreiso kāju.  
2 – iztaisnoties.  
3 – ar kreiso roku noliekties pret labo kāju.  
4 – iztaisnoties.

Nobeigums.

Četri palēcieni ar pagriezieni pa labi, rokas augšā.

Atkārtot palēcienus 4 reizes!

**Jūs to izdarījāt!  
Veiksmi un izdošanos!**

Vingrojuma kompleksa VIDEO atrodams šeit

<http://olimpiade.lv/lv/olimpiska-diena/olimpiska-diena-2016/vingrojuma-komplekss>

Vingrojuma autore: Inese Ļubinska

LOK ģenerālsponsori



LOK sponsori



LOK partneri



LOK atbalstītāji

