



OLIMPISKĀ DIENA 2017

RĪTA ROSME

Labrīt, Latvija! Labrīt, mazie un lielie sporta fani!

Mēs esam kopā ar Jums! Vingrojumi ir viegli! Lai jums veicas Olimpiskajā dienā!

Cieņā, pret katru no Jums!

Vingrojuma autore: Inese Ļubinska

Kustības apraksts	Atkārtojuma skaits	Piezīmes
IEVADS		
1-8 – skrējiens uz vietas	32 skaitījumi 4x8	Skolotāji ievada laikā varat likt lietā savu izdomu 😊
1.PANTS		
1 - 8 –vēzēt priekšā saliektu labo kāju, kreisā roka saliekta pret labo kāju;	vēzienu ar saliektu kāju atkārtot 4 reizes	
1 – 8 –vēzēt priekšā saliektu kreiso kāju, labā roka saliekta pret kreiso kāju	vēzienu ar saliektu kāju atkārtot 4 reizes	
1 – ar pagriezieni pa kreisi likt labo kāju pie zemes, labā roka lejā; 2 – pielikt labo kāju; 3 – 4 – tas pats ar kreiso kāju un kreiso roku.	kustību atkārtot 4 reizes	
Atsperīgi puspietupieni, darbība ar rokām: 1 – 2 – 2 reizes vēzēt priekšā saliektu labo roku; 3 – 4 – 2 reizes vēzēt priekšā saliektu kreiso roku; 5 – 8 – 4 reizes vēzēt priekšā saliektas abas rokas.	kustību atkārtot 1 reizi	Atziņa! Roku darbība pārņemta no video klipa GACHO "Riga Haute Couture"
Atkārtot vēlreiz visas kustības, kuras aprakstītas 1 pantā.		



OLIMPISKĀ DIENA 2017

PIEDZIEDĀJUMS		
Skrējienā uz vietas: 1 – 2 labā roka augšā; 3 – 4 labā roka lejā; 5 – 6 kreisā roka augšā; 7 – 8 – kreisā roka lejā; 1 – 8 – skrējieni pa 360 grādiem pa labi;	kustību atkārtot 2 reizes	Rokām pirksti savilkti dūrēs
1 – ar palēcienu kājas plecu platumā, rokas augšā; 2 – ar palēcienu kājas kopā, rokas lejā.	kustību atkārtot 8 reizes	
Atkārtot visas kustības, kuras aprakstītas 1 pantā un piedziedājumā.		
2.PANTS		
1 – izklupiens pa labi, kreisās rokas elkoni virzīt pret labo celi; 2 – izklupiens pa kreisi, labās rokas elkoni virzīt pret kreiso celi. 3 – 4 - atkārtot 1 – 2. 5 – ar palēcienu kājas kopā, vērēt saliektas rokas atpakaļ; 6 – ar palēcienu kājas plati, vērēt saliektas rokas atpakaļ; 7 – 8 – atkārtot 5 – 6.	kustību atkārtot 4 reizes	
PAUZE	kuras laikā ātri jāskaita	1 – 2 – 3 - 4
Atkārtot visas kustības, kuras aprakstītas 1 pantā un piedziedājumā.		

Veiksmi! Izdošanos! Kustību Prieku!

LOK ģenerālsponsori



LOK sponsori



LOK partneri



LOK atbalstītāji



#OlimpiskaDiena2017