

# Vingrojumu komplekss kustību, līdzsvara un spēka attīstīšanai bērniem vecumā no 13 līdz 18 gadiem

## Materiāls pedagogiem un bērnu vecākiem

Vingrojumus izstrādāja kampaņas "Kustinācija" eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pirms vingrojumiem vienmēr ieteicams iesildīties, kā arī ievērot pareizu vingrojumu secību, tehniku un elpošanu.

**Iesildāties, 7 līdz 10 minūtes** ātri soļojot vai lēni skrienot ar pulsu 120 līdz 130 sitieni minūtē. Katru vingrojumu veic **12 reizes**, taču ar laiku vingrojumu veikšanas skaitu var palielināt līdz **24 reizēm**. Neprasiet pārāk daudz un izvērtējiet bērna fiziskās spējas – jūsu rīcībā ir vingrojumi ar trīs grūtības pakāpēm. Katrs no vingrojumiem ir saistīts ar kādu sporta veidu, lai to būtu interesantāk izpildīt. Pēc vingrojumu izpildes jāvelta 7 līdz 10 minūtes, lai atsildītos un izstaiptu muskuļus.

Aicinām sekot līdzi, lai bērns izkustētos vismaz vienu stundu katru dienu.



KustiNacija



kusti\_nacija



kustinacija



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001)

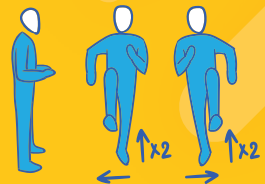
# 1. VIEGLATLĒTIKA

## Pareizai skriešanas tehnikai



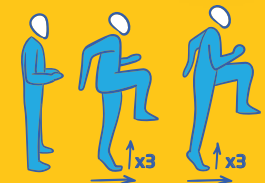
### VIEGLS

1. Sākuma stāvoklis - žāķstāja\*, mugura taisna\*\*, iegurnis stingrs\*\*\*. Rokas saliektas elkoņos.
  2. Labo kāju ceļ uz augšu aptuveni 90 grādu leņķī, ar kreiso kāju 2 reizes nedaudz palecas uz priekšu uz pēdas priekšējās daļas. Kustību atkārto ar kreiso kāju.
  3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.



### VIDĒJS

1. Sākuma stāvoklis - žāķstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņos.
  2. Labo kāju ceļ uz augšu aptuveni 90 grādu leņķī, ar kreiso kāju 2 reizes nedaudz palecas pa labi uz pēdas priekšējās daļas. Kustību atkārto ar kreiso kāju.
  3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.



### GRŪTS

1. Sākuma stāvoklis - žāķstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņos.
  2. Labo kāju ceļ uz augšu aptuveni 90 grādu leņķī, ar kreiso kāju 3 reizes nedaudz palecas uz priekšu uz pēdas priekšējās daļas. Kustību atkārto ar kreiso kāju.
  3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.

# 2. BASKETBOLS

## Veiklības un ātruma attīstīšanai



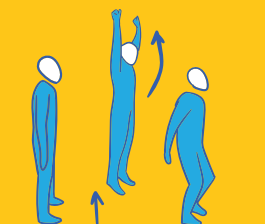
### VIEGLS

1. Sākuma stāvoklis - žāķstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņos.
  2. Ar labo kāju 1 reizi nedaudz palecas uz priekšu uz pēdas priekšējās daļas, kreiso kāju ceļot tuvāk krūtīm. Kustību atkārto ar kreiso kāju.
  3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.



### VIDĒJS

1. Sākuma stāvoklis - žāķstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņos.
  2. Pamīšus strauji ceļ uz augšu labo un tad kreiso kāju aptuveni 90 grādu leņķī, lecot uz priekšu uz pēdas priekšējās daļas.
  3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.



### GRŪTS

1. Sākuma stāvoklis - žāķstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas gar sāniem, ceļi un pēdas nedaudz vērstas uz āru.
  2. Bez apstājas veic lēcienus uz augšu ar abām kājām, atsperoties uz pēdas priekšējās daļas. Ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Lēciena laikā rokas vēzē un stiepj uz augšu.
  4. Piezemējas uz pilnām pēdām, nedaudz ieliecoties ceļos.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.

\* **Žāķstāja** - kājas plecu platumā. \*\* **Mugura taisna** - sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

\*\*\* **Iegurnis stingrs** - sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurnļa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

### 3. PELDĒŠANA

#### Vēdera un muguras muskuļu nostiprināšanai



##### VIEGLS

1. Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, galva ar skatu uz leju kā mugurkaula turpinājums vienā līnijā, kājas un rokas izstieptas vienā līnijā.
  2. Paceļ izstieptu labo roku un notur gaisā 5 sekundes. Kāju un sēžas muskuļi atbrīvoti.
  3. Kustību atkārto ar kreiso roku.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.



##### VIDĒJS

1. Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, galva ar skatu uz leju kā mugurkaula turpinājums vienā līnijā, kājas un rokas izstieptas vienā līnijā.
  2. Paceļ taisnu labo kāju ar pievilktu pēdu un notur gaisā 5 sekundes.
  3. Kustību atkārto ar kreiso kāju.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska



##### GRŪTS

1. Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, galva ar skatu uz leju kā mugurkaula turpinājums vienā līnijā, kājas un rokas izstieptas vienā līnijā.
  2. Paceļ izstieptu labo roku un kreiso kāju ar pievilktu pēdu un notur gaisā 5 sekundes.
  3. Kustību atkārto ar kreiso roku un labo kāju, pievelkot pēdu.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.

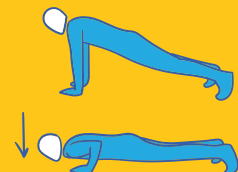
### 4. CĪŅA

#### Plecu, roku un muguras augšdaļas stabilizēšanai



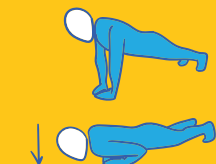
##### VIEGLS

1. Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz tainām rokām (rokas platāk par pleciem) un kāju pirkstgaliem (kājas plecu platumā). Roku pirksti vērsti uz priekšu, plaukstas atrodas taisnā līnijā zem pleciem. Lāpstiņas stingras, nofiksētas visu vingrojuma laiku.
  2. Sasprindzināta vēdera preses lejasdaļa, atbrīvoti sēžas muskuļi.
  3. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.
- leelpa, rokas saliecot, izelpa, rokas iztaisnojot.



##### VIDĒJS

1. Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz tainām rokām (rokas šaurāk par pleciem) un kāju pirkstgaliem (kājas plecu platumā). Roku pirksti vērsti uz priekšu, plaukstas atrodas taisnā līnijā zem pleciem. Lāpstiņas stingras, nofiksētas visu vingrojuma laiku.
  2. Sasprindzināta vēdera preses lejasdaļa, atbrīvoti sēžas muskuļi.
  3. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.
- leelpa, rokas saliecot, izelpa, rokas iztaisnojot.



##### GRŪTS

1. Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz tainām rokām (rokas šaurāk par pleciem) un kāju pirkstgaliem (kājas plecu platumā). Roku pirksti veido dimanta formu (abu plaukstu īkšķi un rādītājpirksti saskaras). Plaukstas atrodas taisnā līnijā zem pleciem. Lāpstiņas stingras, nofiksētas visu vingrojuma laiku.
  2. Sasprindzināta vēdera preses lejasdaļa, atbrīvoti sēžas muskuļi.
  3. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.
- leelpa, rokas saliecot, izelpa, rokas iztaisnojot.

## 5. SVARCELŠANA

### Roku, plecu un kāju muskuļu nostiprināšanai



#### VIEGLS

1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliekta elkoņos, piespiestas pie ķermeņa, roku pirksti sakrustoti kopā, ceļi nedaudz vērsti uz āru.
  2. Veic pietupieni ar taisnu muguru. Ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Pietupiena laikā rokas ar sakrustotiem pirkstiem stiepj uz priekšu, ceļoties augšup – pievelk atpakaļ pie ķermeņa.
- Ielapa, veicot pietupieni, izelapa – pie kustības augšup.



#### VIDĒJS

1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas izstieptas virs galvas, plaukostas sažņaugtas dūrē.
  2. Veic izklupieni uz priekšu ar labo kāju (celis 90 grādu leņķī), celis nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem. Kreisās kājas celis pieskaras zemei. Izklupieni atkārtu ar kreiso kāju.
- Ielapa, veicot izklupieni, izelapa – pie kustības augšup.

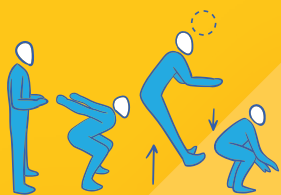


#### GRŪTS

1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliekta elkoņos.
  2. Kreisā kāja uz pilnas pēdas piespiesta pie zemes, ar labo kāju veic izklupieni pa labi. Celis nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Atsperoties ar labo kāju no pilnas pēdas, atgriežas sākuma stāvoklī.
  4. Izklupiena laikā rokas stiepj uz priekšu, ceļoties augšup – pievelk atpakaļ pie ķermeņa. Izklupieni atkārtu ar kreiso kāju pa kreisi.
- Ielapa, veicot izklupieni, izelapa – pie kustības augšup.

## 6. FUTBOLS

### Koordinācijas un veiklības attīstīšanai



#### VIEGLS

1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliekta elkoņos.
  2. Ar abām kājām, nedaudz ieliecoties ceļos, bez apstājas veic lēcienus augšup. Ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Lēciena laikā kājas ar spērienu tiek virzītas uz priekšu. Vienlaicīgi ar galvu tiek izdarīts sitiens uz priekšu pa iedomātu futbola bumbu.
  4. Lēciena laikā elkoņos ieliekta rokas vēzē uz priekšu.
  5. Piezemējas uz pilnām pēdām, nedaudz ieliecoties ceļos.
- Ielapa, veicot lēcieni, ieelapa – piezemējoties.

#### VIDĒJS

1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliekta elkoņos.
  2. Ar abām kājām no pilnas pēdas, nedaudz ieliecoties ceļos, veic lēcienus augšup. Ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Lēciena laikā kājas ar spērienu tiek virzītas uz priekšu un rokas tiek virzītas uz augšu.
  4. Piezemēšanos veic vienlaicīgi uz abām kājām un pilnām pēdām, ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  5. Ar kreiso kāju sper soli uz priekšu, ar labo kāju izdara sitienu pa iedomātu futbola bumbu. Vingrojumu atkārtu, pretēji samainot kāju kustību.
- Ielapa, veicot lēcieni, ieelapa – piezemējoties.

#### GRŪTS

1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliekta elkoņos.
  2. Veic 2 lēcienus uz priekšu un 1. lēcieni atpakaļ, turot kājas plecu platumā. Lēciena laikā kājas ar spērienu tiek virzītas uz priekšu. Vienlaicīgi ar galvu tiek izdarīts sitiens uz priekšu pa iedomātu futbola bumbu.
  3. Lēciena laikā elkoņos ieliekta rokas vēzē uz priekšu.
  4. Piezemēšanos veic vienlaicīgi uz abām kājām un pilnām pēdām, ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
- Ielapa, veicot lēcieni, ieelapa – piezemējoties.

