



Dinamiskās pauzes līdzsvara vingrinājumu kopums nr.1

Vingrinājuma apraksts	Dozējums (atkārtojumu skaits (x), izpildes laiks (s))
1.1.vingrinājums	
S.st. kājas plecu platumā, labā roka priekšā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts. <i>Darbība:</i> vienmērīgi celt roku augšā virs galvas un lejā, ar skatienu sekot īkšķim. <i>Modifikācija:</i> virzīt roku sānis pa labi un pa kreisi, ar skatienu sekot īkšķim.	5-7 x ar katru roku
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, elpot vienmērīgi, noturēt līdzsvaru. Ar acu skatienu sekot īkšķim augšā virs galvas, galvu atlikt, lejā – noliekt. Ja vingrinājumu veicot sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
1.2.vingrinājums	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas lejā. <i>Darbība:</i> pacelties uz pirkstgaliem – rokas augšā, pārnest svaru uz papēžiem – rokas lejā. <i>Modifikācija:</i> vingrinājumu izpilda aizvērtām acīm.	5-7 x
Kustības veikt mērenā tempā – 1 sekundē tiek izpildīta viena kustība. Kustības sākumā ieelpa, kustības beigās izelpa. Koncentrēties kustības izpildei, skatiens uz priekšu, noturēt taisnu augumu. Ja vingrinājuma izpilde nesagādā grūtības, iepriekš minēto vingrinājumu izpilda ar aizvērtām acīm.	
1.3.vingrinājums	
S.st. kājas kopā, rokas uz gurniem. <i>Darbība:</i> secīgi vērēt kreiso kāju sānis un priekšā (krustojot ķermeņa viduslīniju). Tas pats ar otru kāju <i>Modifikācija:</i> kājas vēzieni var būt dažādos virzienos uz priekšu, atpakaļ, krustojot priekšā un aiz muguras.	5-7 x ar katru kāju
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, elpot vienmērīgi, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas. Zaudējot līdzsvaru, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	

1.4.vingrinājums	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas lejā. <i>Darbība:</i> Pamīšus celt priekšā labo un kreiso celi, viennosaukuma roka augšā, otra lejā. <i>Modifikācija:</i> celt priekšā labo celi, labā roka augšā, izturēt vismaz 5`, tas pats ar otru kāju.	15` - 20`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru, pēc iespējas nešūpojot ķermeni. Ja vingrinājuma izpilde nesagādā grūtības, iepriekš minēto vingrinājumu izpilda aizvērtām acīm.	
1.5.vingrinājums	
S.st. stāja uz vienas kājas, otra priekšā uz leju, rokas sānis. <i>Darbība:</i> noturēt līdzsvaru. Tas pats stājā uz otras kājas.	15` - 20`
Koncentrēties darbībai, elpot vienmērīgi, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja vingrinājums nesagādā grūtības, uzdevumu var izpildīt aizvērtām acīm.	
1.6.vingrinājums	
S.st. mēra stāja (pēdas novietotas viena aiz otras), labā kāja priekšā, rokas sānis. <i>Darbība:</i> pārmaiņus noliekties pa labi un pa kreisi. Tas pats, kreisā kāja priekšā. <i>Modifikācija:</i> vingrinājuma izpilde ar aizvērtām acīm.	5-7 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, elpot vienmērīgi, noturēt līdzsvaru uz abām kājām. Zaudējot līdzsvaru, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja vingrinājumu izpilde nesagādā grūtības, iepriekš minēto vingrinājumu izpilda ar aizvērtām acīm.	
1.7.vingrinājums	
S.st. stāja uz labās kājas, kreisā kāja priekšā pussaliektā, kreisā roka uz gurna, labā priekšā. <i>Darbība:</i> vienlaicīgi virzīt kreiso kāju un labo roka sānis un priekšā, krustojot ķermeņa viduslīniju. Tas pats ar otru kāju un roku. <i>Modifikācija:</i> kājas un roku kustības var būt dažādos virzienos: uz priekšu, atpakaļ, krustojot ķermeņa viduslīniju priekšā un aiz muguras.	5-7 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, elpot vienmērīgi, noturēt līdzsvaru. Kustības izpildīt iespējami plašākā amplitūdā. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
1.8.vingrinājums	
S.st. stāja krustotām kājām labā priekšā, rokas augšā virs galvas, plaukstas kopā. <i>Darbība:</i> noliekties pa labi, izturēt. Tas pats: kreisā kāja priekšā, noliekties pa kreisi.	10` - 15`

Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru, elpot vienmērīgi. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja uzdevums nesagādā grūtības, var samazināt pēdu atbalsta laukumu (pēdas krustotas, novietotas viena aiz otras).

1.9.vingrinājums

S.st. stāja krustotām kājām (labā priekšā), rokas augšā virs galvas sakrustotas, plauksta kopā.	15` - 20`
---	-----------

Darbība: stiepties, noturēt līdzsvaru aizvērtām acīm.

Tas pats, kad otra kāja priekšā.

Koncentrēties darbībai, elpot vienmērīgi, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.

Dinamiskās pauzes līdzsvara vingrinājumu kopums nr.2

Vingrinājuma apraksts	Dozējums (atkārtojumu skaits (x), izpildes laiks (s))
2.1.vingrinājums	
S.st. kājas gurnu platumā, labā roka priekšā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts. <u>Darbība:</u> celt īkšķi augšā virs galvas un lejā, skatiens seko rokas darbībai, bet galvas kustību (atliekšanu un noliekšanu) veic pēc rokas fiksācijas. <u>Modifikācija:</u> virzīt īkšķi sānis pa labi un pa kreisi, skatiens seko pēc rokas fiksācijas.	5-7 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru, acu skatiens (galvas kustība) seko īkšķim pēc rokas fiksācijas virs galvas un pēc rokas fiksācijas lejā. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
2.2.vingrinājums	
S.st. stāvus, rokas sānis. <u>Darbība:</u> soļot, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi pārmaiņus noliekt un atliekt galvu. <u>Modifikācija:</u> vingrinājuma izpilde aizvērtām acīm.	5-7 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām. Kustības sākumā ieelpa, kustības beigās izelpa. Noliecot galvu, acu skatiens uz leju, atliecot - skatiens paralēli griestiem. Ja vingrinājuma izpilde nesagādā grūtības, iepriekš minēto vingrinājumu izpilda ar aizvērtām acīm.	

2.3.vingrinājums	
S.st. kājas pēdas platumā, rokas lejā. <i>Darbība:</i> pacelties uz pēdas priekšējās daļas, rokas augšā, aizvērt acis, izturēt 10`	2-3 x
Koncentrēties kustības izpildei, acis ciet, noturēt taisnu augumu, pēc iespējas ilgāk noturēt līdzsvaru. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un atsākt vingrinājumu.	
2.4.vingrinājums	
S.st. soļa stāja, labā kāja priekšā, labā roka priekšā, kreisā augšā. <i>Darbība:</i> 1 – noliekties lejā; 2 – s.st.; 3–noliekties pa labi; 4 – s.st. Tas pats, kad kreisā kāja priekšā. <i>Modifikācija:</i> vingrinājuma izpilde aizvērtām acīm.	5-7 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Kustības sākumā ieelpa, kustības beigās izelpa. Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz abām kājām, zaudējot līdzsvaru, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt. Ja vingrinājumu izpilde nesagādā grūtības, iepriekš minēto vingrinājumu izpilda aizvērtām acīm.	
2.5.vingrinājums	
S.st. stāja uz labās kājas, kreisā sānis uz leju, labā rokas augšā, kreisā sānis. <i>Darbība:</i> noturēt līdzsvaru. Tas pats stājā uz kreisās kājas. <i>Modifikācija:</i> vingrinājumu izpildīt ar aizvērtām acīm.	10` - 15`
Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja vingrinājums nesagādā grūtības vingrinājumu var izpildīt ar aizvērtām acīm.	
2.6.vingrinājums	
S.st. stāja uz labās kājas, kreisā priekšā pussaliektā, rokas sānis. <i>Darbība:</i> pamīšus vēzēt labo un kreiso roku priekšā uz iekšu (krustojot ķermeņa viduslīniju). Tas pats stājā uz kreisās kājas.	10`-15`
Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
2.7.vingrinājums	
S.st. stāja uz labās kājas, kreisā priekšā pussaliektā, labā roka augšā, kreisā priekšā. <i>Darbība:</i> noliekties un iztaisnoties. Tas pats stājā uz kreisās kājas.	5-7 x
Koncentrēties darbībai, noliekties pēc iespējas zemāk, pieskaroties ar pirkstu galiem grīdai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	

2.8.vingrinājums	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas lejā. <i>Darbība:</i> pacelt un ar rokām aptvert labo celi, noturēt 3`. Tas pats ar otru kāju. <i>Modifikācija:</i> vingrojumu izpilda aizvērtām acīm.	5-7 x
Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
2.9.vingrinājums	
S.st. stāja uz labās kājas, kreisā kāja priekšā pussaliektā, ar rokām aptver kāju nedaudz zem ceļa. <i>Darbība:</i> izturēt s.st. Tas pats, līdzsvars uz kreisās kājas.	10-15`
Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, izkustoties pēdai no grīdas, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	

Dinamiskās pauzes līdzsvara vingrinājumu kopums nr.3

Vingrinājuma apraksts	Dozējums (atkārtojumu skaits (x), izpildes laiks (s))
3.1.vingrinājums	
S.st. kājas gurnu platumā labā roka priekšā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts. <i>Darbība:</i> secīgi virzīt roku sānis un priekšā uz iekšu, vienlaicīgi sekojot tikai ar skatienu roku darbībai. Tas pats, tikai ar skatienu sekojot kreisās rokas darbībai.	10`- 15`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Elpot vienmērīgi, koncentrēties darbībai, bez galvas kustībām, tikai ar acu skatienu sekot roku darbībai (īkšķim).	
3.2.vingrinājums	
S.st. kājas plecu platumā, rokas priekšā uz āru, plauksta dūrēs, īkšķi atliekti. <i>Darbība:</i> skatiens pa labi uz labās rokas īkšķi, pagriezt galvu pa labi; skatiens pa kreisi uz kreisās rokas īkšķi, pagriezt galvu pa kreisi.	10`-15`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru, ar acu skatienu sekot īkšķim. Ja vingrinājumu veicot sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	

3.3.vingrinājums	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas lejā. <i>Darbība:</i> soļot, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi pamīšus krustot rokas virzienā no lejas uz augšu un no augšas uz leju, ar skatienu un galvas kustību sekojot roku kustībām.	10`-15`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām. Elpot vienmērīgi, koncentrējoties uz izpildāmo darbību. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
3.4.vingrinājums	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas sānis <i>Darbība:</i> labo kāju pamīšus virzīt: 1-uz priekšu un atpakaļ; 2-priekšā uz āru un diagonālē atpakaļ; 3-uz priekšu un atpakaļ; 4-priekšā krustojot ķermeņa viduslīniju un diagonālē atpakaļ. Tas pats ar otru kāju.	4-6 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Elpot vienmērīgi. Koncentrēties veicamajai darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
3.5.vingrinājums	
S.st. stāja uz vienas kājas, otra pussaliekta, pretnosaukuma roka pussaliekta, otra uz gurna. <i>Darbība:</i> noliekties, vienlaicīgi iztaisnot kāju un pretnosaukuma roku, atgriezties s.st. Tas pats ar otru kāju.	5-7 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, noliekties 90° leņķī, skatiens paralēli grīdai, izelpa uz noliekšanos. Koncentrēties veicamajai darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
3.6.vingrinājums	
S.st. soļa stāja (pēdas vienā līnijā), labā kāja priekšā uz pirkstgala, labā roka sānis, kreisā augšā. <i>Darbība:</i> izklupiens ar labo kāju atpakaļ, labā roka augšā, kreisā sānis, atgriezties s.st. Tas pats ar otru kāju.	5-7 x
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, koncentrēties veicamajai darbībai, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
3.7.vingrinājums	
S.st. stāja uz labās kājas, kreisā priekšā pussaliekta, labā rokas augšā, kreisā roka priekšā. <i>Darbība:</i> noliekties (pēc iespējas zemāk) un iztaisnoties. Tas pats stājā uz kreisās kājas.	5-7 x
Koncentrēties darbībai, noliekties pēc iespējas zemāk, pieskaroties ar pirkstu galiem grīdai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	

3.8.vingrinājums	
S.st. stāvus, rokas sānis. <i>Darbība:</i> soļojot trīs reizes, pagriezies pa labi apkārt savai asij; apstāties, pacelt pussaliektu kāju un noturēt līdzsvaru uz vienas kājas. Tas pats, uz otru pusi.	3 x uz vienu pusi, 3 x uz otru
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru. Ja uzdevums nesagādā grūtības, izpildīt aizvērtam acīm. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
3.9.vingrinājums	
S.st. stāja uz labās kājas, kreisā kāja priekšā pussaliektā, ar rokām aptvert kāju zem ceļa. <i>Darbība:</i> aizvērtām acīm izturēt s.st. Tas pats, kad līdzsvars uz kreisās kājas.	10`-15`
Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	

UZMANĪBU! Ja vingrinājumu izpildītājs, **atkārtoti** izpildot vingrinājumu, nespēj noturēt līdzsvaru (spēcīga ķermeņa šūpošanās dažādos virzienos, nespēj nostāvēt uz vienas kājas), tas liecina par vājām līdzsvara spējām!