



Līdzsvara vingrinājumu apraksts

1. Stacionāra un paredzama vide - bez variācijām

Vingrinājuma apraksts	Dozējums (laiks (s))
1.1.vingrinājums Svara pārnešana no pirkstgaliem uz papēžiem	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem. <i>Darbība:</i> pacelties uz pirkstgaliem un pārnest svaru uz papēžiem.	20` - 30`
Kustības veikt mērenā tempā, noturot augumu vertikāli, bez liekām svārstībām. Koncentrēties kustības izpildei, skatiens uz priekšu, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
1.2.vingrinājums Galvas kustība ar atvērtām acīm	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem. <i>Darbība:</i> noliekt un atliekt galvu.	20` - 30`
Kustības ar galvu veikt mērenā tempā ~ 1 sekundē tiek izpildīta viena kustība. Kustības ar galvu izpilda secīgi bez pauzēm, noliecot galvu, acu skatiens uz leju – kāju pirkstgaliem, atliecot galvu, skatiens augšā. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt! Veicot kustības ar galvu, izvairīties no asām straujām kustībām!	
1.3.vingrinājums Galvas kustības, saskaņojot ar roku darbību	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas leņķā. <i>Darbība:</i> 1-atliekt galvu un vienlaicīgi pacelt rokas sānis; 2-noliekt galvu rokas leņķā.	20` - 30`
Kustības veikt vienmērīgi, mērenā tempā ~ 1 sekundē tiek izpildīta viena kustība, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Atliecot galvu un ceļot rokas sānis, skatiens augšā paralēli griestiem. Noliecot galvu, rokas leņķā, acu skatiens uz leju. Kustību virzienu var variēt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt! Veicot kustības ar galvu, izvairīties no asām, straujām kustībām!	

1.4.vingrinājums	
Galvas kustība stāvot uz vienas kājas	
S.st. stāja uz vienas kājas, otra pussalieкта, pēdas priekšējā daļa atbalstīta pret balsta kājas ikriem, rokas uz gurniem. <i>Darbība:</i> noliekt un atliekt galvu. Tas pats stājā uz otras kājas.	20` - 30`
Kustības ar galvu veikt mērenā tempā ~1 sekundē tiek izpildīta viena kustība, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Noliecot galvu, acu skatiens uz leju, atliecot skatiens augšup, paralēli griestiem. Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt! Veicot kustības ar galvu, izvairīties no asām straujām kustībām!	
1.5. vingrinājums	
Galvas kustības, saskaņojot ar roku darbību un samazinātu inventāru	
S.st. kājas gurnu platumā, (tenisa) bumba labajā plaukstā. <i>Darbība:</i> pamest un notvert bumbu no vienas rokas otrā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, ar skatienu sekot bumbas lidojumam pa kreisi un pa labi. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai. Kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
1.6. vingrinājums	
Galvas kustības, saskaņojot ar roku darbību un inventāru	
S.st. kājas gurnu platumā, bumba leņā. <i>Darbība:</i> pamest bumbu virs galvas un vienlaicīgi atliekt galvu, notvert bumbu leņā un vienlaicīgi noliekt galvu.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, ar skatienu sekot bumbas lidojumam augšā un leņā. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai. Pametot bumbu augšā virs galvas, skatiens uz bumbu augšā, notverot bumbu leņā – skatiens leņā. Kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm.	
1.7. vingrinājums	
Galvas kustības, soļojot uz vietas	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem. <i>Darbība:</i> soļot, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi pārmaiņus noliekt un atliekt galvu.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām, uz vienu soli viena galvas kustība. Noliecot galvu, acu skatiens uz leju, atliecot, skatiens augšup, paralēli griestiem. Ja uzdevumu veicot sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt. Apgūstot vingrinājumu, uzdevumu var veikt kustībā uz priekšu.	

1.8. vingrinājums Galvas kustības, soļojot uz vietas, saskaņojot ar roku darbību	
S.st. pamatstāja. <i>Darbība:</i> soļot augsti ceļot ceļus vienlaicīgi atliekt galvu – rokas sānis, noliekt galvu rokas lejā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām, uz vienu kājas darbību viena galvas kustība. Noliecot galvu, acu skatiens uz leju, atliecot skatiens augšā paralēli griestiem. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
1.9. vingrinājums Soļošana pa līniju	
S.st. stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem ar seju pret iezīmēto līniju. <i>Darbība:</i> pārvietoties gaitā uz priekšu pa iezīmēto līniju, soļus likt vienu aiz otra, vienā līnijā parasta soļa garumā.	30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10 m) turp un atpakaļ. Pārvietojoties elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai. Apgūstot vingrinājumu, uzdevumu var veikt uz pirkstgaliem.	
1.10. vingrinājums Galvas kustības, soļojot uz vietas, saskaņojot ar roku darbību un inventāru	
S.st. kājas gurnu platumā, bumba lejā. <i>Darbība:</i> soļot uz vietas, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi pamest bumbu virs galvas un notvert lejā. Ar skatienu sekot bumbai.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar bumbas pamešanu un notveršanu. Pametot bumbu augšā virs galvas, skatiens uz bumbu augšā, notverot bumbu lejā – skatiens lejā.	
1.11. vingrinājums Galvas kustības, soļojot uz vietas, saskaņojot ar roku darbību un samazinātu inventāru	
S.st. kājas gurnu platumā, (tenisa) bumbiņa labajā plaukstā. <i>Darbība:</i> soļot uz vietas augsti ceļot ceļus vienlaicīgi pamest un notvert bumbu no vienas rokas otrā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, ar skatienu sekot bumbas lidojumam pa labi un pa kreisi. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai.	

2. Stacionāra un paredzama vide - ar variācijām

Vingrinājuma apraksts	Dozējums (laiks (s))
2.1.vingrinājums	
Svara pārnešana no pirkstgaliem uz papēžiem, stāvot ar aizvērtām acīm	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem, acis ciet. <i>Darbība:</i> pacelties uz pirkstgaliem un pārnest svaru uz papēžiem.	20`
Kustības veikt mērenā tempā, noturot augumu vertikāli, bez liekām svārstībām. Koncentrēties kustības izpildei, skatiens uz priekšu, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
2.2.vingrinājums	
Galvas kustība aizvērtām acīm	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem, acis ciet. <i>Darbība:</i> noliekt un atliekt galvu.	20`
Kustības ar galvu veikt mērenā tempā ~ 1 sekundē tiek izpildīta viena kustība. Kustības ar galvu izpilda secīgi, bez pauzēm. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt. Veicot kustības ar galvu, izvairīties no asām straujām kustībām!	
2.3. vingrinājums	
Galvas kustība, stāvot uz vienas kājas ar aizvērtām acīm	
S.st. stāja uz vienas kājas, otra priekšā uz leju, rokas sānis. <i>Darbība:</i> aizvērt acis, noliekt un atliekt galvu. Tas pats stājā uz otras kājas.	20`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Kustības sākumā ieelpa, kustības beigās - izelpa, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Koncentrēties darbībai, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, izkustoties pēdai no grīdas, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt! Veicot kustības ar galvu, izvairīties no asām straujām kustībām!	
2.4. vingrinājums	
Ķermeņa noliekšana un iztaisnošana, saskaņojot darbību ar inventāru	
S.st. kājas plecu platumā, rokas sānis, bumba priekšā uz grīdas. <i>Darbība:</i> 1-noliekties, satvert bumbu ar labo roku; 2- iztaisnoties, bumba sānis; 3-noliekties, nolikt bumbu uz grīdas; 4- s.st. Tas pats ar otru roku.	20` - 30`
Kustības veikt vienmērīgi, mērenā tempā ~ 1 sekundē tiek izpildīta viena kustība. Kustības izpildīt secīgi, bez liekām pauzēm. Kājas taisnas, noliekties gūžas locītavā, mugura taisna! Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	

2.5. vingrinājums	
Galvas kustības, soļojot uz vietas ar aizvērtām acīm	
S.st. stāvus, rokas uz gurniem, acis ciet. <i>Darbība:</i> soļot, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi pārmaiņus noliekt un atliekt galvu.	20`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām, uz vienu soli viena galvas kustība. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
2.6. vingrinājums	
Galvas kustības, soļojot uz vietas ar aizvērtām acīm, saskaņojot ar roku darbību	
S.st. pamatstāja, acis ciet. <i>Darbība:</i> soļot, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi atliekt galvu – rokas sānis, noliekt galvu - rokas lejā.	20`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām, uz vienu kājas darbību viena galvas kustība. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva vingrinājumu pārtraukt!	
2.7. vingrinājums	
Soļošana pa līniju ar galvas kustībām	
S.st. stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem ar seju pret iezīmēto līniju. <i>Darbība:</i> pārvietoties gaitā uz priekšu pa iezīmēto līniju, soļus likt vienu aiz otra vienā līnijā parasta soļa garumā, vienlaicīgi pārmaiņus pagriezt galvu pa labi un pa kreisi.	30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10 m) turp un atpakaļ. Pārvietojoties elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai. Apgūstot vingrinājumu, uzdevumu var veikt uz pirkstgaliem. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva vingrinājumu pārtraukt!	
2.8. vingrinājums	
Soļošana pa līniju ar galvas kustībām, saskaņojot ar roku darbību	
S.st. stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem ar seju pret iezīmēto līniju. <i>Darbība:</i> pārvietoties gaitā uz priekšu pa iezīmēto līniju, soļus likt vienu aiz otra, vienā līnijā parasta soļa garumā, vienlaicīgi atliekt galvu – rokas sānis, noliekt galvu - rokas lejā.	30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10m) turp un atpakaļ. Pārvietojoties elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai, saskaņojot kustības: uz pirmo soli atliekt galvu, rokas sānis; uz otro - rokas lejā, galva lejā. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	

2.9. vingrinājums	
Izklupieni pa līniju, saskaņojot ar roku darbību	
S.st. stāvus, kājas kopā, rokas sānis, ar seju pret iezīmēto līniju. <i>Darbība:</i> pārvietoties ar izklupieniem pa iezīmēto līniju, vienlaicīgi uz katru izklupieni noliekties un ar pretnosaukuma roku pieskarties pēdai.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10m) turp un atpakaļ. Noliekties gūžas locītavā, mugura taisna. Koncentrēties veicamajai darbībai, soļus likt pēc iespējas precīzāk uz iezīmētās līnijas.	
2.10. vingrinājums	
Izklupieni pa līniju ar galvas kustībām, saskaņojot ar roku darbību	
S.st. stāvus, kājas kopā, rokas sānis ar seju pret iezīmēto līniju. <i>Darbība:</i> pārvietoties ar izklupieniem pa iezīmēto līniju, 1-izklupiens ar labo kāju, vienlaicīgi ar pagriezīenu pa labi noliekties un pagriezt ķermeni pretējā virzienā; 2-iztaisnoties, kājas kopā, rokas sānis. Tas pats izklupienā ar kreiso kāju.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10 m) turp un atpakaļ. Noliekties gūžas locītavā, mugura taisna, skatiens kustības virzienā. Koncentrēties veicamajai darbībai, soļus likt pēc iespējas precīzāk uz iezīmētās līnijas.	
2.11. vingrinājums	
Soļošana pa līniju ar galvas kustībām, saskaņojot ar roku darbību un inventāru	
S.st. stāvus, kājas kopā, ar seju pret iezīmēto līniju, bumba lejā. <i>Darbība:</i> pārvietoties, soļojot uz priekšu pa iezīmēto līniju, soļus likt vienu aiz otra vienā līnijā parasta soļa garumā, vienlaicīgi pamest bumbu augšā virs galvas un notvert lejā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10 m) turp un atpakaļ. Pārvietojoties elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai, noiet pēc iespējas taisnākā līnijā, skatiens uz bumbu. Ja uzdevums nesagādā grūtības, palielināt kustību amplitūdu. Inventāru var variēt.	
2.12. vingrinājums	
Soļošana pa līniju ar galvas kustībām, saskaņojot ar roku darbību un samazinātu inventāru	
S.st. stāvus, kājas kopā ar seju pret iezīmēto līniju, rokas pussaliektas, (tenisa) bumbiņa labajā plaukstā. <i>Darbība:</i> pārvietoties gaitā uz priekšu pa iezīmēto līniju, soļus likt vienu aiz otra, vienā līnijā parasta soļa garumā, vienlaicīgi pamest un notvert (tenisa) bumbiņu no vienas rokas otrā.	20` - 30`

Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10m) turp un atpakaļ. Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, ar skatienu sekot bumbas lidojumam pa labi un pa kreisi. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai. Kustību virzienu un inventāru var variēt.

3. Mainīga un neparedzama vide ar variācijām (uz mīkstas virsmas, piem., vingrošanas paklājs, AIREX līdzsvara paklājs, gaisa spilvens, u.tml. virsmas)

Vingrinājuma apraksts	Dozējums (laiks (s))
3.1.vingrinājums	
Svara pārnešana no pirkstgaliem uz papēžiem, stāvot uz mīkstas virsmas	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem. <i>Darbība:</i> pacelties uz pirkstgaliem un pārnest svaru uz papēžiem.	20` - 30`
Kustības veikt mērenā tempā, noturot augumu vertikāli, bez liekām svārstībām. Koncentrēties kustības izpildei, skatiens uz priekšu, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt.	
3.2. vingrinājums	
Svara pārnešana no pirkstgaliem uz papēžiem, stāvot uz mīkstas virsmas ar aizvērtām acīm	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem. <i>Darbība:</i> aizvērt acis, pacelties uz pirkstgaliem un pārnest svaru uz papēžiem.	20` - 30`
Kustības veikt mērenā tempā, noturot augumu vertikāli, bez liekām svārstībām. Koncentrēties kustības izpildei, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu turpināt. Vingrošanas virsmas var variēt.	
3.3.vingrinājums	
Galvas kustības, stāvot uz mīkstas virsmas, ar aizvērtām acīm	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas uz gurniem, acis ciet. <i>Darbība:</i> noliekt un atliekt galvu.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Kustības ar galvu izpilda secīgi, bez pauzēm. Galvas kustību virzienu var variēt. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu atsākt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	

3.4.vingrinājums	
Galvas kustības, stāvot uz mīkstas virsmas, saskaņojot ar roku darbību	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas lejā. <i>Darbība:</i> 1-atliekt galvu un vienlaicīgi pacelt rokas sānis; 2-noliekt galvu, rokas lejā.	20` - 30`
Kustības veikt vienmērīgi, mērenā tempā ~ 1 sekundē tiek izpildīta viena kustība, kustības izpildīt secīgi, bez pauzēm. Atliecot galvu un ceļot rokas sānis, skatiens augšā paralēli griestiem, noliecot galvu, rokas lejā, acu skatiens uz leju. Kustību virzienu var variēt. Zaudējot līdzsvaru, nostāties s.st. un vingrinājumu atsākt. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva vingrinājumu pārtraukt! Veicot kustības ar galvu, izvairīties no asām, straujām kustībām!	
3.5.vingrinājums	
Galvas kustības, stāvot uz mīkstas virsmas, saskaņojot ar roku darbību un inventāru	
S.st. kājas gurnu platumā, bumba lejā <i>Darbība:</i> pamest bumbu augšā virs galvas un notvert lejā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, ar skatienu sekot bumbas lidojumam augšā, lejā. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai. Pametot bumbu virs galvas, skatiens uz bumbu augšā, notverot bumbu lejā – skatiens lejā, ja vingrinājums nesagādā grūtības, pakāpeniski palielināt kustību amplitūdu.	
3.6.vingrinājums	
Galvas kustības, stāvot uz mīkstas virsmas, saskaņojot ar roku darbību un inventāru	
S.st. kājas plecu platumā, rokas pussaliekta, bumba uz labās plauksta. <i>Darbība:</i> pamest un notvert bumbu no vienas rokas otrā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, ar skatienu sekot bumbas lidojumam pa labi un pa kreisi. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai, ja vingrinājums nesagādā grūtības, pakāpeniski palielināt kustību amplitūdu. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
3.7.vingrinājums	
Galvas kustības, stāvot uz mīkstas virsmas, saskaņojot ar roku darbību un samazinātu inventāru	
S.st. kājas plecu platumā, (tenisa) bumbiņa uz labās plauksta. <i>Darbība:</i> pamest un notvert bumbu no vienas rokas otrā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, ar skatienu sekot bumbas lidojumam pa labi un pa kreisi. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai, ja vingrinājums nesagādā grūtības, pakāpeniski palielināt kustību amplitūdu. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	

3.8. vingrinājums	
Ķermeņa noliekšana un iztaisnošana, saskaņojot darbību ar inventāru uz mīkstas virsmas	
S.st. kājas plecu platumā, rokas sānis, bumba labajā rokā. <i>Darbība:</i> 1-ar pagriezīenu uz iekšu noliekties, nolikt bumbu uz grīdas priekšā; 2-pagriezt ķermeni pretējā virzienā un satvert bumbu ar kreiso roku; 3-iztaisnoties, bumba kreisajā rokā. Tas pats bumba kreisajā rokā.	20` - 30`
Kustības veikt secīgi, bez liekām pauzēm. Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Kājas taisnas, noliekties gūžas locītavā, mugura taisna, rokas sānis, skatiens kustības virzienā. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
3.9. vingrinājums	
Soļošana pa mīkstu virsmu vai samazinātu laukumu	
S.st. stāvus, kājas kopā, rokas uz gurniem, ar seju pret mīksto virsmu vai samazinātu atbalsta laukumu, piem., vingrošanas sols, vingrošanas virve u.tml. <i>Darbība:</i> pārvietoties, soļojot uz priekšu pa iezīmēto līniju, soļus likt vienu aiz otra, vienā līnijā parasta soļa garumā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Pārvietoties pa iezīmēto taisno līniju (~10 m) turp un atpakaļ. Pārvietojoties elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai, noiet pēc iespējas taisnākā līnijā.	
3.10. vingrinājums	
Galvas kustības, soļojot uz vietas, saskaņojot ar roku darbību uz mīkstas virsmas	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas lejā. <i>Darbība:</i> soļot uz vietas, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi atliekt galvu – rokas sānis, noliekt galvu – rokas lejā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām. Kustības sākumā ieelpa, kustības beigās - izelpa. Atliecot galvu un ceļot rokas sānis, skatiens augšā, paralēli griestiem. Noliecot galvu, rokas lejā, acu skatiens uz leju. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	
3.11. vingrinājums	
Galvas kustības, soļojot uz vietas, saskaņojot ar roku darbību uz mīkstas virsmas un ar aizvērtām acīm	
S.st. kājas gurnu platumā, rokas lejā, acis ciet. <i>Darbība:</i> soļot uz vietas, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi atliekt galvu – rokas sānis, noliekt galvu - rokas lejā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar galvas kustībām, uz vienu kājas darbību viena galvas kustība. Ja, uzdevumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!	

3.12. vingrinājums	
Galvas kustības, soļojot uz vietas, saskaņojot ar roku darbību un inventāru uz mīkstas virsmas	
S.st. kājas gurnu platumā, bumba lejā. <i>Darbība:</i> soļot uz vietas, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi pamest bumbu virs galvas un notvert lejā. Ar skatienu sekot bumbai.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar bumbas pamešanu un notveršanu. Pametot bumbu augšā virs galvas, skatiens uz bumbu, notverot bumbu lejā, skatiens lejā. Ja vingrinājums nesagādā grūtības, pakāpeniski palielināt kustību amplitūdu.	
3.13. vingrinājums	
Galvas kustības, soļojot uz vietas, saskaņojot ar roku darbību un samazinātu inventāru uz mīkstas virsmas	
S.st. kājas gurnu platumā, (tenisa) bumbiņa kreisajā rokā. <i>Darbība:</i> soļot uz vietas, augsti ceļot ceļus, vienlaicīgi pamest un notvert bumbu no vienas rokas otrā.	20` - 30`
Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, saskaņojot soļošanu ar bumbas pamešanu un notveršanu un ar skatienu sekojot bumbiņas lidojumam pa labi un pa kreisi. Elpot vienmērīgi, koncentrēties veicamajai darbībai. Ja vingrinājums nesagādā grūtības, pakāpeniski palielināt kustību amplitūdu.	