



## Vingrinājumi acu muskulatūras motorikai, līdzsvara attīstībai

| Vingrinājuma apraksts  | Dozējums (laiks) |
|--|------------------|
| <b>1.vingrinājums</b>  |                  |
| S.st. stāvus, labā roka priekšā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts.<br><i>Darbība:</i> secīgi virzīt roku sānis un priekšā uz iekšu, vienlaicīgi pagriežot galvu un sekojot ar skatienu roku darbībai.<br>Tas pats ar galvu un skatienu sekojot kreisās rokas darbībai. | 20-25`           |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Elpot vienmērīgi, koncentrēties darbībai, bez galvas kustībām, tikai ar acu skatienu sekot roku darbībai (īkšķim).   |                  |
| <b>2.vingrinājums</b>  |                  |
| S.st. stāvus, labā roka priekšā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts.<br><i>Darbība:</i> vienmērīgi celt roku augšā virs galvas un lejā, vienlaicīgi ar galvas kustību un skatienu sekot īkšķim.<br>Tas pats ar galvu un skatienu sekojot kreisās rokas darbībai.         | 20-25`           |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, ar acu skatienu sekot īkšķim augšā virs galvas, galvu atliekt, lejā – noliekt. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!   |                  |
| <b>3.vingrinājums</b>  |                  |
| S.st. stāvus, labā roka lejā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts.<br><i>Darbība:</i> lokveidā celt roku sānis augšā virs galvas un lejā, vienlaicīgi ar galvas kustību un skatienu sekot īkšķim.<br>Tas pats ar galvu un skatienu sekojot kreisās rokas darbībai.        | 20-25`           |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, ar acu skatienu sekot īkšķim sānis augšā virs galvas, galvu pagriezt sānis uz augšu rokas virzienā, lejā – noliekt. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!                |                  |
| <b>4.vingrinājums</b>  |                  |
| S.st. stāvus, labā roka lejā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts.<br><i>Darbība:</i> lokveidā celt roku sānis augšā virs galvas un lejā, vienlaicīgi tikai ar skatienu sekot īkšķim.<br>Tas pats, tikai ar skatienu sekojot kreisās rokas darbībai.                      | 20-25`           |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, bez galvas kustībām, tikai ar acu skatienu sekot roku darbībai (īkšķim).   |                  |

| <b>5.vingrinājums</b>  |        |
|--|--------|
| S.st. stāvus, labā roka lejā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts.<br><i>Darbība:</i> pacelt roku augšā virs galvas un nolaist lejā, vienlaicīgi ar skatienu fiksēt roku kustību, galvas kustība seko pēc skatienu fiksācijas.<br>Tas pats ar otru roku.  | 20-25` |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, ar acu skatienu sekot īkšķim sānis augšā virs galvas un lejā, roku celt tik tālu, cik tikai ar skatienu var izsekot īkšķim, galvas kustība seko tikai pēc skatienu fiksācijas. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt! |        |
| <b>6.vingrinājums</b>  |        |
| S.st. stāvus, labā roka lejā, plauksta dūrē, īkšķis atliekts.<br><i>Darbība:</i> lokveidā celt roku sānis augšā virs galvas un lejā un vienlaicīgi ar skatienu fiksēt roku kustību, galvas kustība seko pēc skatienu fiksācijas.   | 20-25` |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats. Koncentrēties darbībai, ar acu skatienu sekot īkšķim. Roku celt tik tālu, cik tikai ar skatienu var izsekot īkšķim, galvas kustība seko tikai pēc skatienu fiksācijas. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!                                 |        |
| <b>7.vingrinājums</b>  |        |
| S.st. stāvus, rokas priekšā uz āru, plauksta dūrē, īkšķi atliekti.<br><i>Darbība:</i> pamīšus pagriezt galvu pa labi un pa kreisi, vienlaicīgi ar skatienu fiksēt labās un kreisās rokas īkšķus.   | 20-25` |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, koncentrēties darbībai. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!  |        |
| <b>8.vingrinājums</b>  |        |
| S.st. stāvus, rokas priekšā uz āru, plauksta dūrē, īkšķi atliekti.<br><i>Darbība:</i> pamīšus tikai ar skatienu fiksēt labās un kreisās rokas īkšķus.  | 20-25` |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, koncentrēties darbībai. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!  |        |
| <b>9.vingrinājums</b>  |        |
| S.st. stāvus, rokas priekšā uz āru, plauksta dūrē, īkšķi atliekti.<br><i>Darbība:</i> pamīšus ar skatienu fiksēt labās un kreisās rokas īkšķus, galvas kustība seko pēc skatienu fiksācijas.   | 20-25` |
| Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, koncentrēties darbībai. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!  |        |
| <b>10.vingrinājums</b>   |        |
| S.st. stāvus, labā roka augšā, kreisā lejā, plauksta dūrēs, īkšķi atliekti.<br><i>Darbība:</i> pamīšus pacelt un nolaist galvu, ar skatienu fiksējot labās un kreisās rokas īkšķus.  | 20-25` |

Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, koncentrēties darbībai. Roku stāvokli nofiksēt tik tālu, cik tikai ar skatienu var izsekot īkšķim. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!

### 11.vingrinājums

|   |        |
|---|--------|
| S.st. stāvus, labā roka augšā, kreisā lejā, plaukstas dūrēs, īkšķi atliekti.<br><i>Darbība:</i> pamīšus tikai ar skatienu fiksēt labās un kreisās rokas īkšķus. | 20-25` |
|---|--------|

Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, koncentrēties darbībai. Roku stāvokli nofiksēt tik tālu, cik tikai ar skatienu var izsekot īkšķim. Darbību veic tikai ar acu kustībām augšā un lejā. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!

### 12.vingrinājums

|   |        |
|---|--------|
| S.st. stāvus labā rokas augšā, kreisā lejā, plaukstas dūrēs, īkšķi atliekti.<br><i>Darbība:</i> pamīšus ar skatienu fiksēt labās un kreisās rokas īkšķi, galvas kustība seko pēc skatienu fiksācijas. | 20-25` |
|---|--------|

Kustības tempu vingrotājs izvēlas pats, koncentrēties darbībai. Roku stāvokli nofiksēt tik tālu, cik tikai ar skatienu var izsekot īkšķim. Ja, vingrinājumu veicot, sāk reibt galva, vingrinājumu pārtraukt!