



**“Pacelt ir viegli, daudz grūtāk ir noturēt”
/Aivars Talks/**



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)

SVARCELŠANA



1. Sākuma stāvoklis – žāk|stāja*, mugura taisna**, iegurņa stingrs***. Rokas saliekta elkoņos, piespiesta 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 stiep uz priekšu, ceļoties augšup – pievelk atpakaļ pie ķermeņa. Ielēpa, veicot pietupieni, izelēpa – pie kustības augšup.

* Žāk|stāja – kājas plecu platumā. ** Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

*** Iegurņa stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

“Barjeras ir tikai mūsu galvā” /Līga Latiņa/



Veselības ministrija

LABU VESELĪBU!
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

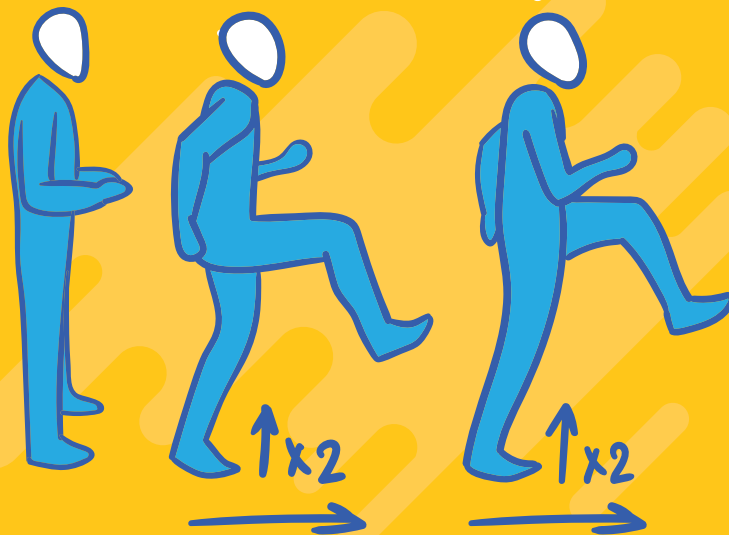


EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

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)

VIEGLATLĒTIKA



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

* Žāklstāja – kājas plecu platumā. ** Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

*** Iegurnis stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.



**“Kad vienatnē zūd spēki, zinu, ka aiz manis stāv komanda”
/Edmunds Dribls/**



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)

BASKETBOLS



1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja*, 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.

* Žākļstāja – kājas plecu platumā. ** Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

*** Iegurnis stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

"Mazas cīņas ved pie lielām uzvarām" /Aina Tatami/



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)

CĪŅA



1. Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz taisnām 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.

**“Tu trāpīsi mērķī, ja Tev būs mērķis!”
/Ilmārs Bucis/**



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)

FUTBOLS



1. Sākuma stāvoklis – žākļstāja*, mugura taisna**, iegurnis stingrs***. Rokas saliektas 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 ieliektas rokas vērē uz priekšu.
5. Piezemējas uz pilnām pēdām, nedaudz ieliecoties ceļos. Izelpa, veicot lēcieni, ieelpa - piezemējoties.

* Žākļstāja – kājas plecu platumā. ** Mugura taisna – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

*** Iegurnis stingrs – sasprindzināta preses lejasdaļa, iegurņa daļa stabila, nav virzīta uz aizmuguri.

"Viens vēziens un tu esi virs ūdens" /Kraula Tauriņa/



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)

PELDĒŠANA



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