



Olimpiskā diena 2019  
**VINGROJUMA KOMPLEKSA APRAKSTS**  
(lielie)

1.

**Atkāрто 6x**

Pielikšanas solis pa labi;

Pielikšanas solis pa kreisi.

2.

**Atkāрто 4x**

Pielikšanas solis pa labi/rokas apļo elkoņu locītavās uz priekšu;

Pielikšanas solis pa kreisi/rokas apļo elkoņu locītavās uz priekšu.

Pielikšanas solis pa labi/rokas sānis, pie krūtīm;

Pielikšanas solis pa kreisi/rokas sāns, pie krūtīm.

Pielikšanas solis pa labi/rokas pa diagonāli (labā roka augšā), pie krūtīm;

Pielikšanas solis pa kreisi/rokas pa diagonāli (kreisā roka augšā), pie krūtīm.

3.

4 pielikšanas soļi uz priekšu ar labo sānu, labo roku priekšā iztaisno, kreisā saliekta.

2 reizes labā kāja priekšā augšā.

4 pielikšanas soļi uz atpakaļ ar kreiso sānu, labo roku priekšā iztaisno, kreisā saliekta

4.

**Atkāрто 2x**

Labais elkonis pie kreisā ceļa;

Kreisais elkonis pie labā ceļa.

Puspietupiens, labā roka saliekta priekšā sejai, kreisā roka sānis taisna.

Puspietupiens, kreisā roka saliekta priekšā sejai, labā roka sānis taisna.

5.

4 pielikšanas soļi uz priekšu ar kreiso sānu, labo roku priekšā iztaisno, kreisā saliekta.

2 reizes kreisā kāja priekšā augšā.

4 pielikšanas soļi uz atpakaļ ar labo sānu, labo roku priekšā iztaisno, kreisā saliekta.

6.

**Atkāрто 2x**

Labais elkonis pie kreisā ceļa;

Kreisais elkonis pie labā ceļa.

Puspietupiens, labā roka saliekta priekšā sejai, kreisā roka sānis taisna.

Puspietupiens, kreisā roka saliekta priekšā sejai, labā roka sānis taisna.

7.

**Visu pilnu kompleksu (2.- 6.punkts) atkāрто 3x.**

8.

**Kompleksu atkāрто no sākuma (2.-5.punkts), 6. punktu atkāрто 3x!**

9.

**Atkāрто 3x**

Pielikšanas solis pa labi/rokas apļo elkoņu locītavās uz priekšu;

Pielikšanas solis pa kreisi/rokas apļo elkoņu locītavās uz priekšu.

Pielikšanas solis pa labi/rokas sānis, pie krūtīm;

