

Galvenā atziņa!!!!

Filmējot mācību materiālu teksts tika ierunāts, vadītājam atrodoties ar muguru pret pārējiem dalībniekiem. Mācot rīta vingrojumu kopumu ar skatu pret dalībniekiem (spoguļa attēlā), izpildījums jāsāk ar kreiso roku, ar kreiso kāju, kustībā pa kreisi, jānoliecās pa kreisi.

Uzmanību un veiksmi izpildījumā! Izpildījuma laikā var un ieteicams dziedāt līdzi.

Cienā, pret ikvienu izpildītāju

Inese

I. Soļot uz vietas.

Darbība ar rokām:

1 – 2 – labā roka augšā;

3 – 4 – kreisā roka augšā;

5 – 8 – lokveidā uz āru, abas rokas lejā.

Atkārtot 4 reizes.

II. Stāja kājas plecu platumā, rokas uz gurniem.

1 – 2 – atkārtoti noliekties pa labi;

3 – 4 – atkārtoti noliekties pa kreisi;

5 – 8 – atkārtoti noliekties uz priekšu, pamīšus vērēt augšā labo, kreiso rokas.

Atkārtot 2 reizes.

PIEDZIEDĀJUMS

III. Pielikšanas soļi uz priekšu un atpakaļ.

1 – 8 – 4 pielikšanas soļi uz priekšu, brīvas roku kustības;

1 – 8 – 4 pielikšanas soļi atpakaļ, brīvas roku kustības.

Atkārtot 2 reizes.

IV. Soļojot uz vietas, darbība ar rokām.

1 – rokas augšā;

2 – saliektas rokas pret krūtīm;

3 – rokas sānis;

4 – saliektas rokas pret krūtīm;

5 – rokas lejā;

6 – saliektas rokas pret krūtīm;

7 – rokas sānis;

8 – saliektas rokas pret krūtīm.

Atkārtot 2 reizes.

V. Atkārtot I. daļu.

VI. Pietupieni.

1 – 4 - 4 puspietupieni, neliels saliektu roku vēziens uz priekšu;

5 – 6 – 2 vēzieni ar saliektu labo kāju uz priekšu;

7 – 8 – 2 vēzieni ar saliektu kreiso kāju uz priekšu.

Atkārtot 2 reizes.

VII. Atkārtot piedziedājumu (III un IV daļas).

VIII. Atkārtot piedziedājumu (III un IV daļas).