Ādažu BJSS attālinātā mācību satura apguves džudo plāns jaunākai grupai

no 2020.gada 12.03. – 12.05.

Treneris: Linda Circene

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Treniņu tēmas | **Patstāvīgais darbs mājās** | e-materiāls tēmas apguvei  |
| VAV: vispārattīstošie vingrinājumi. | Ķermeņa daļas iesildīšanās: plaukstas, elkoņi, plecus, kakls, gurnus, ceļus un pēdas. VAV: vispārattīstošie vingrinājumi. | <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk><https://www.youtube.com/watch?v=yjnflIzLRiE><https://www.youtube.com/watch?v=1OiXc5oUtx0><https://www.youtube.com/watch?v=h3Xrtm0IVnY> |
| Koordinācijas Vingrinājumi. | Seko video.  |  <https://youtu.be/TSlqxEgdyR8>  <https://youtu.be/hfnApJpOnNk>  <https://youtu.be/6vtTIjL9wig>  <https://youtu.be/KOi1BEwNsE4>  |
| VFS: spēka vingrinājumi. | Spēka treniņš: Iesildīšana 10 min. Augšējā, apakšējā un sāniska prese, atspiešanās balsta uz rokām, pietupieni un planka.  |  <https://youtu.be/ijCpCQ48p0o>  |
| Speciālās džudo vingrinājumi. | Džudo tehnikas imitācija ar gumiju. | <https://youtu.be/D5KQz-gZaYc> <https://youtu.be/02DRmmI5BxY>  |
| Džudo tehnikas imitācija. | Iesildīšana 10 min. Džudo tehnikas imitācija ar jostu un pie sienas. Piecirtiens, atcirtiens, aizkeriens, vēziens, Spēka vingrinājumi 10 min. |  <https://youtu.be/EibtWMF5xqk><https://youtu.be/C5mhwWOUakM>  |
| Vieglatlētika  | Soļošana, skriešana, lekšana, mešana. | <https://www.youtube.com/watch?v=pPX7QspIfkU><https://www.youtube.com/watch?v=CliIPA21cGE><https://www.youtube.com/watch?v=5hLEBaqNf6U> |

Atgriezeniskā saite no sportistiem par paveikto WhatsApp