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