I. Vingrinājumi veselām pēdām



1.
Izkustini pēdas.
Savelk pirkstus
zem pedas,
iztaisno un paceļ
uz augšu.
Atkarto 10x.
Stāv un staigā
uz pirkstgaliem.



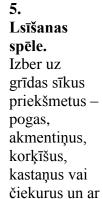
4. Dvieļa locīšana. Izklāj uz grīdas dvieli, lakatu vai papīra salveti un ar pēdas palīdzību savelk visu zem pēdas čokurā, tad izklāj atpakaļ. Atkārto 5x.



2. Izmasē pēdas. Ripina ar kāju bumbiņu – ezīti dažādos virzienos. Saspiež stiprāk un vieglāk bumbiņu.



kājām pa vienam paceļ un iemet traukā.





3. Staigā pa nūju (slotas kāts). Dažādos virzienos ar pēdām iet pa nūju uz priekšu un atpakaļ.



6. Sajūtu taka. Var izbērt uz grīdas vai salikt spilvendrānā dažādus elementus – kastaņus, čiekurus, akmentiņus, zirņus u.c.

II. Vingrinājumi pareizas stājas veicināšanai



Pareizas stājas apzināšanās treniņš.

Pie sienas pieskaras papēži, apakšstilbi, sēža, pleci, pakausis.

Mēģina šo pozu noturēt un pārvietoties pa telpu, nezaudējot pareizu stāju. Kad aizmirstās pareiza stāja, atgriežas atkal pie sienas.



bumbu rokās. Atkārto 5-7x.

4. Aizsniedz bumbu.

Bumbu vai citu piemērotu lietu novieto starp ceļiem, rokas izstieptas pāri galvai. Atceļot galvu, sniedzas pakaļ bumbai un atgriežas sākumpozīcijā ar





2. Apļi ar bumbu.

Liek bumbu ar taisnām rokām priekšā un aiz muguras, neaizskarot grīdu 5x uz katru pusi. Iesākumā var bumbu arī ripināt sev apkārt pa grīdu.





Atkarto 7-10x ar katru kermena pusi.

Krusteniskais vingrinājums. Guļus uz vēdera pamīšus ceļ labo rokukreiso kāju un kreiso roku-

kreiso kāju un kreiso rokulabo kāju. Izpilda guļus uz vēdera un grūtāks variants – četrrāpus.





3. Nūjas ripināšana.

Aizsniedz nūju (slotas kātu) ar izstieptām rokām. Ripina nūju sev klāt, reizē atceļot kermeņa augšdaļu. Atgriežas sākumpozīcijā. Atkārto 7x.





6. Muguras stiepšana.

Uzmet kūkumiņu, dziļi ieelpo caur degunu un, nolaižot muguru, izelpo caur muti. Atkārto 5x. Tad apguļas kamoliņā ar taisnām rokām.