



Vingrojumi plakanās pēdas profilaksei

Linda Rimgaile

Jelgavas pamatskola «Valdeka» -
attīstības centrs

Vingrojumi stāvus

1. Sākuma stāvoklis - rokas uz gurniem, skats uz priekšu.

1 - 3 – pacelties iespējami augstu uz pirkstgaliem un noturēties līdz 3 sekundēm;

4 – sākuma stāvoklis.

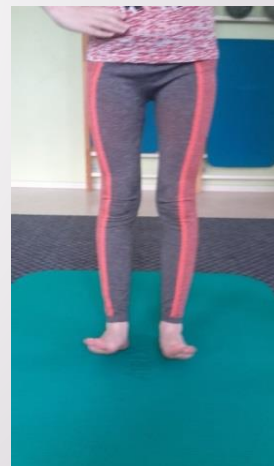
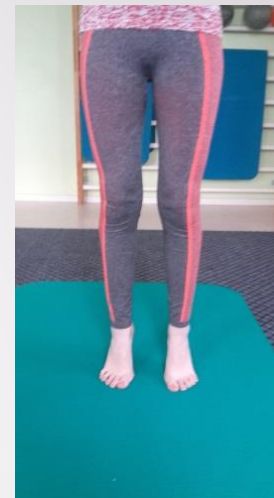
Izpildīt līdz 10 reizēm.

2. Sākuma stāvoklis - rokas uz gurniem, skats uz priekšu.

1 - 2 – pārvēlieni no papēžiem uz pirkstgaliem un atpakaļ;

3 – sākuma stāvoklis.

Izpildīt līdz 10 reizēm.



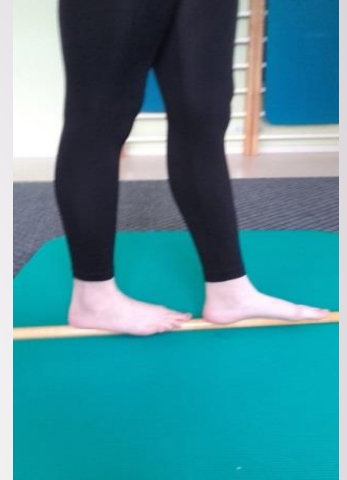
Vingrojumi stāvus

3. Sākuma stāvoklis - nostāties uz vingrošanas nūjas, pēdas - viena aiz otras, rokas uz gurniem.

1. soļot uz priekšu.

2. soļot atmuguriski atpakaļ.

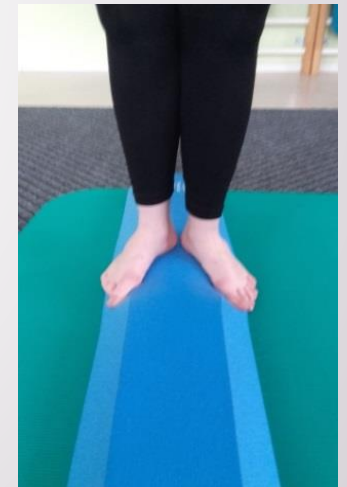
Izpildīt līdz 10 reizēm.



4. Sākuma stāvoklis - nostāties uz AIREX līdzsvara Baļķa, pēdas izvērstas, papēži kopā.

Savelkot kāju pirkstus, soļot uz priekšu ar izvērstām pēdām.

Izpildīt līdz 10 reizēm.



Vingrojumi stāvus

5. Sākuma stāvoklis - rokas uz gurniem, skats uz priekšu.

Soļot uz pēdu ārējām malām, pēdas lielos pirkstus savilkt uz leju.

Izpildīt līdz 10 reizēm.

6. Sākuma stāvoklis - rokas uz gurniem, skats uz priekšu.

Soļot uz pirkstgaliem, liekot kājas ar pirkstgaliem uz iekšu, papēži izvērsti.

Izpildīt līdz 10 reizēm.



Vingrojumi stāvus

7. Sākuma stāvoklis - rokas uz gurniem, skats uz priekšu, pēdas paralēli.

1 – pacelties uz pirkstgaliem;

2 – pietupties, rokas priekšā;

3 – pacelties uz pirkstgaliem;

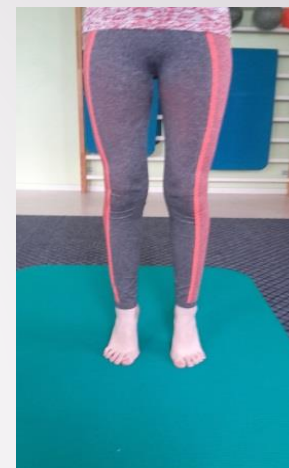
4 – sākuma stāvoklis.

Izpildīt līdz 10 reizēm.

8. Soļošana uz pirkstgaliem puspietupienā:

10 soļi uz priekšu;

10 soļi atpakaļ.



Vingrojumi stāvus

9. Sākuma stāvoklis - nostāties uz Airex līdzsvara pamatnes, rokas uz gurniem.

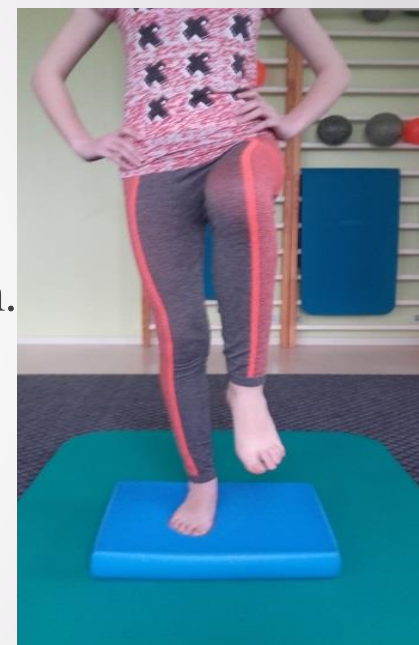
1 – kreiso kāju saliekt sev priekšā

gūžas un ceļa locītavā, pēda vērsta uz sevi;

2 - 3 – noturēties uz labās kājas līdz 5 sekundēm.

4 – sākuma stāvoklis.

Izpildīt 10 reizes, tas pats ar labo kāju.



Vingrojumi sēdus

10. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem, papēži izvērsti un pirkstgali kopā.

1 – atcelt papēžus un nostāvēt uz pirkstgaliem;

2 – sākuma stāvoklis.

Izpildīt 10 - 15 reizes.

11. Sākuma stāvoklis —sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem.

1 - 2 izvērst papēžus;

3 - 4 sākuma stāvoklis.

Izpildīt 10 - 15 reizes.



Vingrojumi sēdus

12. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem, ar pēdām satvert bumbu.

Vienlaicīgi saspiest bumbu ar abām pēdām.

Atkārtot 10 reizes.

13. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem, ar pēdām satvert bumbu.

Noturot bumbu ar pēdām, iztaisnot kājas ceļu locītavās – noturēt taisnas kājas ar bumbu

līdz 3 sekundēm, tad saliekt kājas un

nolikt bumbu atpakaļ uz grīdas.

Atkārtot 10 reizes.



Vingrojumi sēdus

14. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem.

1 – pēdu saliekšana (plantārā fleksija) un iztaisnošana (dorzālā fleksija) pārmaiņus;

2 – pēdu saliekšana (plantārā fleksija) un iztaisnošana (dorzālā fleksija) vienlaicīgi.

Atkārtot līdz 15 reizēm.



Vingrojumi sēdus

15. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem, zem vienas pēdas smilšu maisiņš.

1 – saliecot kāju pirkstus, satvert smilšu maisiņu;

2 – atcelt kāju ar maisiņu no grīdas;

3 – noturēt līdz 5 sekundēm;

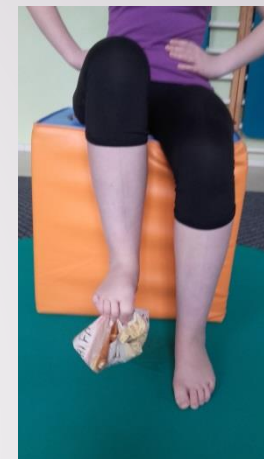
4 – sākuma stāvoklis.

Atkārtot ar katru kāju 10 reizes.

16. Sākuma stāvoklis - kā iepriekš.

Vingrojumu veikt ar abām kājām vienlaicīgi.

Atkārtot 10 reizes.



Vingrojumi sēdus

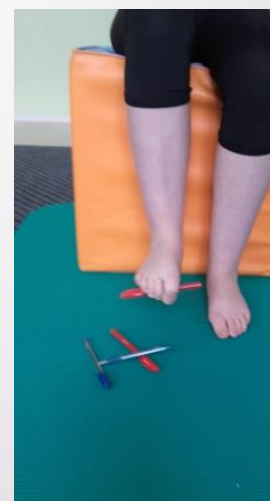
17. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem.

1 – 2 - pārcilāt dažādus priekšmetus (zīmuļus, bumbiņas, akmentiņus, čiekurus) no vienas vietas uz otru, saliecot kāju pirkstus. Izpildīt ar katru kāju 6 reizes.



18. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem.

Ar kāju pirkstiem saplēst papīru un pacelt uz augšu. Izpildīt ar katru kāju 6 reizes.



Vingrojumi sēdus

19. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem.

Neatlaižot pēdas satvērienu, ripināt bumbiņu ar vienu kāju uz priekšu un atpakaļ.

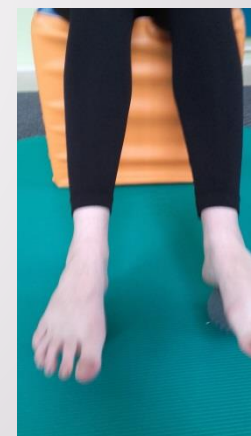
Ar katru kāju 10 reizes.



20. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem.

Neatlaižot pēdas satvērienu, ripināt bumbiņas uz priekšu un atpakaļ ar abām kājām.

Izpildīt 12 reizes.



Vingrojumi sēdus

21. Sākuma stāvoklis - sēdus ar iztaisnotu muguru, rokas uz gurniem, pēdas novietotas uz nūjas.

Piespiežot pēdas pirkstus uz nūjas, ripināt nūju uz priekšu un atpakaļ.

Izpildīt 12 reizes.



Pie zviedrū sienas

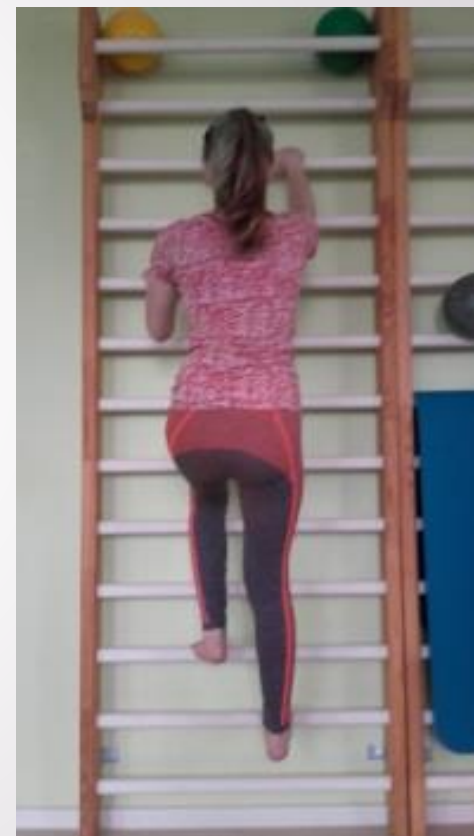
22. Sākuma stāvoklis - stāvus ar skatu pret vingrošanas sienu.

1 – turoties ar rokām pie spraišļiem, novietot labo kāju ar saliektiem pirkstiem uz spraišļa.

2 – kāpt uz augšu pa zviedrū sienu, liekot vienlaicīgi pretējo roku un kāju.

3 - 4 – kāpt lejā pa zviedrū sienu.

Veikt 10 reizes.



Vingrojumi kustībā uz priekšu

23. Sākuma stāvoklis - stāja uz pirkstgaliem.

Lēcieni ar abām kājām uz priekšu. Veikt 20 lēcienus.

24. Sākuma stāvoklis – stāvus, rokas uz gurniem, skats uz priekšu.

Lēcieni uz priekšu pārmaiņus ar kājām plati - kopā. Veikt 20 lēcienus.



Vingrojumi kustībā uz priekšu

25. Sākuma stāvoklis – stāvus, rokas uz gurniem, skats uz priekšu.

Ar kāju pirkstiem satvert zīmuli un uz papēžiemiet uz priekšu un atpakaļ. Veikt 10 soļus uz priekšu un 10 atpakaļ.

26. Sākuma stāvoklis - stāvus.

Individuāli lēcieni ar lecamo aukliņu.

1. Lēcieni ar labo kāju, tad ar kreiso –
ar katru 15 reizes.

2. Lēcieni ar abām kājām - 30 reizes.



**Paldies par
uzmanību!**
