

## Roku vingrojumi - 1.mēnesis

Sākuma pozīcija: sēdus uz krēsla, pēdas balstītas uz grīdas, mugura taisna, pleci brīvi, rokas brīvi gar sāniem;  
Kustības veikt ne augstāk par plecu līmeni;  
Vingrojumu laikā saglabāt mierīgu elpošanu.

### 1.vingrojums

Pielikt plaukstas pie pleciem un iztaisnot lejā;  
Veikt vienlaikus ar abām rokām.



### 2.vingrojums

Plaukstas pie pleciem un veikt apļveida kustības ar elkoņiem;  
Veikt vienlaikus ar abām rokām.



### 3.vingrojums

Pielikt plaukstas pie pleciem; iztaisnot rokas uz priekšu; pielikt plaukstas pie pleciem, iztaisnot lejā.  
Veikt vienlaikus ar abām rokām.



#### 4.vingrojums

Sākuma pozīcija: roka saliekta elkonī  
Iztaisnot roku uz priekšu;  
Saliekt elkoni;  
Elkoni virzīt uz aizmuguri („zāģveida kustība”);  
Izpildīt ar vienu roku, tad ar otru.



#### 5.vingrojums

Sākuma pozīcija: rokas taisnas gar sāniem  
Celt taisnu roku uz priekšu līdz plecu līmenim;  
virzīt sānis;  
Nolaist taisnu roku lejā;  
Izpildīt ar vienu roku, tad ar otru.



#### 6.vingrojums

Plaukstas pie pleciem un veikt apļveida  
kustības ar elkoņiem;  
Veikt vienlaikus ar abām rokām.

