



Vingroju komplekss – TUTAS LIETAS “Manas superspējas”
2026

1. Uzmanību, gatavību, sports! Solis ar kreiso kāju uz vietas, kreisā roka izstiepta priekšā, tas pats ar labo kāju un roku, abas rokas sasit plaukstas priekšā, lēciens uz augšu ar abām kājām.
2. Soļo uz vietas, kustinot rokas un kājas 4x
3. Imitē skriešanas kustības uz vietas kā “leopardam” un pievienojot rokas līdz kustībā – pretējā roka un kāja 4x
4. Atdarina kustības kā “kāpjot kokos” – ceļ ceļus augšā, rokas un kājas iet pretēji 4x
5. Atdarina kustības “kā čūska” – abas rokas saliktas kopā un ieliecoties ceļos, šūpinās līku loču 4x
6. Lec “kā ķengurs” uz vietas ar rokām saliektām pie sevis 8x
7. Peld ” kā baseinā” ar abām rokām peldot reizē – priekšā un kustības vaļā, ietupjoties abos ceļos līdz pusei 2x
8. Rokas vērē plati kopā slīpi – sākot ar kreiso roku uz augšu un labo roku uz leju, viegli ietupjās ceļos, atkārtot uz katru pusi pa 1x
9. Atkārtot 1.punktu
10. Piedziedājums –
 - a) Soļo uz vietas un šūpina rokas virs galvas, saliektas, abas reizē 4x
 - b) Ietupjoties ceļos – paceļ saliektu kreiso roku 1x un otru roku pēc tam 1x
 - c) Atkārtot a) un b) atkārtot 4x
11. Atkārtot visu no 1. -9. punktam 2x pēc kārtas
12. Atkārtot 10.punktu – piedziedājumu 8x pēc kārtas
13. Atkārtot 1. punktu

