Ādažu BJSS attālinātā mācību satura apguves džudo plāns vecākai grupai

no 2020.gada 12.03. – 12.05.

Treneris: Leonīds Kuzņecovs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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=Z4ziWoCuf5g&t=37s>  <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc&t=3s>  <https://www.youtube.com/watch?v=5ycgpCxjGB8>  <https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA> |
| Koordinācijas vingrinājumi: | Seko video. | <https://www.youtube.com/watch?v=hPSfEUCCxSU>  <https://www.youtube.com/watch?v=L9fZ7com440&t=34s>  <https://www.youtube.com/watch?v=jiGCoaHN0nA> |
| Vieglatlētika. | Skriešana, lekšana, mešana. | <https://www.youtube.com/watch?v=pPX7QspIfkU>  <https://www.youtube.com/watch?v=u-GN5Ojf5qw>  <https://www.youtube.com/watch?v=CliIPA21cGE>  <https://www.youtube.com/watch?v=5hLEBaqNf6U>  <https://www.youtube.com/watch?v=ODVV-E9M8nA> |
| VFS: spēka vingrinājumi. | Spēka treniņš. Seko video. | <https://www.youtube.com/watch?v=gMGMLAVcDkk>  <https://www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30>  <https://www.youtube.com/watch?v=h9yj3o3GIbk>  <https://www.youtube.com/watch?v=F-KNwDHXg88>  <https://www.youtube.com/watch?v=K81-SLUFo9c>  <https://www.youtube.com/watch?v=RMBLUjJblM4&t=321s>  <https://www.youtube.com/watch?v=lnR_kb5Wjf8>  <https://www.youtube.com/watch?v=bHOteDDCrLs> |
| Džudo tehnikas imitācija. | Iesildīšana 10 min.  Džudo tehnikas imitācija ar jostu un pie sienas :  metiens pār plecu, piecirtiens, atcirtiens, aizķeriens, vēziens, | <https://youtu.be/C5mhwWOUakM>  <https://youtu.be/EibtWMF5xqk> |
| Speciālās džudo vingrinājumi. | Džudo tehnikas imitācija ar gumiju. | <https://youtu.be/D5KQz-gZaYc>  <https://youtu.be/02DRmmI5BxY> |
|  |  |  |
|  |  |  |

Atgriezeniskā saite no sportista par paveikto WhatsApp