

## AKMENS, ŠKĒRES, PAPĪRĪTS

**UZVARA – ATPŪŠAS**

**NEIZŠĶIRTS – PILDA ABI**

**ZAUDĒJUMS – PILDA VIENU NO 10 PIEDĀVĀTAJIEM VINGR., DOZĒJUMU NOSAKA UZVARĒTĀJS (katru reizi cits vingr., 2 pēc kārtas vienādi nevar būt)**

**IZSPĒLĒ VISMAZ 15 REIZES**



**HANDBOLA NODAĻA**



### **PIEDĀVĀTIE VINGRINĀJUMI**

#### **BURPEE**



**BALSTS UZ ROKĀM (atceļot katru roku pēc kārtas, ķermenis stingrs)**



**JUMPING STAR (puspietupiens, rokas pie ceļiem, leciens zvaigņītē)**



**LUNGES (izklupieni, vienu reizi izklupiens ar labo, otru reizi ar kreiso kāju izklupiens)**



### VĒDERPRESES



### TRICEPS



### SKRĒJIENS UZ VIETAS



### DONKEY KICKS (četrpāpus, vērēt kāju uz augšu, vienreiz labo, otrs kreiso, ķermenis stingrs)



### SUPERMENS (guļus uz vēdera, atcelt ķermeni, rokas priekša taisnas, ceļgali arī jāatceļ)



### SQUATS (pietupiens, visa pēda pie grīdas, muguru taisnu)

