



# PROJEKTA "SPORTO VISA KLASE" METODISKAIS MATERIĀLS DŽUDO NODARBĪBĀM

8–12 gadi  
1. mācību gads  
(iesācēji – pirmie soļi)

Programmas autors: Agris Draviņš  
Latvijas Džudo federācijas (LDF) Izglītības un attīstības komitejas loceklis



## **I Mērķis**

1. Ar džudo tradīciju palīdzību ieaudzināt jaunajos sportistos disciplīnu, atbildību, paškontroli un drosmi.
2. Krišanas un pašnodrošināšanās tehnikas apguve ne tikai džudo mērķiem, bet arī kā efektīvs ikdienas traumu profilakses līdzeklis.
3. Veidot noturīgus paradumus sportā, lai tie veicinātu aktivitātes citās dzīves jomās, gan uzņemoties dažādus pienākumus, gan arī īstenojot savu potenciālu.
4. Vispusīga fiziskā un speciālā sagatavošana jaunajiem sportistiem kā stabils pamats turpmākai attīstībai.

## **II Uzdevumi**

1. Iepazīstināt bērnus ar džudo kā brīvā laika pavadīšanas iespēju.
2. Attīstīt bērnu fiziskās un psihiskās īpašības.
3. Iemācīt krišanas tehniku kā pašnodrošināšanās elementu ikdienas situācijās un droši turpināt pilnveidoties nodarbojoties ar sportu.
4. Veicināt interesi par fiziskām aktivitātēm un radīt prieku, nodarbojoties ar sportu.

## **III Programmas īstenošanas plānotie rezultāti**

1. Atbilstīgi programmai un vecuma grupai tiks vispusīgi attīstītas visas jaunā sportista fiziskās un psihiskās īpašības.
2. Sportisti klausās un izpilda pedagoga norādījumus, analizē un saprot notiekošo.
3. Prot droši un pareizi izpildīt krišanas tehniku visos virzienos.
4. Jūtas pašpārliecināti un droši izpilda dažādas sportiskās aktivitātes, aktīvi iesaistās spēlēs un prot uzņemties atbildību par notiekošo.

## Grupu komplektēšanas un darbības pamatnosacījumi:

- Audzēkņu vecums: 8–12 gadi
- Audzēkņu skaits grupā: 6–20 cilvēki
- Nodarbību skaits nedēļā – 1 nodarbība
- Nodarbību ilgums nedēļā – 40 min.

## Nepieciešamie resursi darbības nodrošinājumam:

- Džudo treneris vai pedagogs ar Latvijas Džudo federācijas Izglītības un attīstības komitejas priekšsēdētāja atzinumu
- Nodarbību telpas
- Speciālais segums (tatami)

## Sportista sagatavotība:

### Vispārēja fiziskā sagatavotība

- Līdzsvara un kustību koordinācijas attīstīšana. CNS līdzsvarota darbība, kā arī visa ķermeņa muskulatūras attīstīšana
- Kustību biežuma un koordinācijas īpašību attīstīšana
- Pilnveidot veiklību un lokanību

### Speciālā fiziskā sagatavotība

- Krišanas tehnika brīvā formā, kā arī pēc partnera aktīvās darbības
- Shintai (pārvietošanās)
- Akrobātika

### Psiholoģiskā sagatavotība

- Fiziskās sagatavotības psiholoģiskie aspekti
- Emocionālie stāvokļi
- Veiksmes un neveiksmes pārdzīvošana

### Zināšanas

- Terminoloģija japāņu valodā
- Iesildīšanās uzdevumi un to pareiza izpilde

## Tehniskās prasības:

### *Ukemi-waza*

- Ushiro ukemi - krišanas tehnika
- Joko ukemi - krišana uz muguras
- Mae ukemi - krišana uz sāniem
- Zempo ukemi - krišana uz priekšu
- krišanas tehnika uz sāna ar kūleni pār plecu

### *Nage-waza*

- stāvus cīņas tehnika
- Shintai - pārvietošanās pa tatami
- Kumikata - dažādi partnera satvērieni
- Gae - kūleņi

### *Katame-waza*

- guļus cīņas tehnika
- Osaekomi-waza - noturēšanas tehnika
- Pārvēlieni no dažādiem s. st.

## 32 NODARBĪBAS

### 4 NODARBĪBAS MĒNESĪ

#### 8 PAMATUZDEVUMU APGUVĒ:

1. Pārvēlieni un dažādi ķermeņa svara pārnesšanas uzdevumi
2. Krišanas tehnika uz muguras
3. Krišanas tehnika uz priekšu
4. Krišanas tehnika uz sāniem
5. Krišanas tehnika uz sāniem ar kūleni pār plecu
6. Akrobātika
7. Satvērieni un pārvietošanās pāros
8. Vispārējās fiziskās sagatavotības (VFS) īpašību attīstīšana

### Gada mācību plāns

Nr. p. k.	Tēma	Prakse	Teorija	Kopā
1.	<u>Vispārējā fiziskā sagatavotība</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokanības attīstīšana</li> <li>• Kustību koordinācijas attīstīšana</li> <li>• Līdzsvara attīstīšana</li> <li>• CNS līdzsvarota darbība</li> </ul>	12		12
2.	<u>Speciālā fiziskā sagatavotība</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krišanas tehnika brīvā formā</li> <li>• Krišanas tehnika pāros</li> <li>• Pārvietošanās</li> <li>• Akrobātika</li> </ul>	14	1	15
3.	<u>Sporta zināšanas</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drošības tehnika nodarbībās</li> <li>• Džudo vēsture</li> <li>• Terminoloģija japāņu valodā</li> <li>• Veiksmes un neveiksmes pārdzīvošana</li> <li>• Iesildīšanās uzdevumi un to pareiza izpilde</li> </ul>		2	2
4.	<u>Normatīvu izpilde</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VFS testi</li> <li>• Akrobātikas testi</li> <li>• Krišanas tehnikas testi</li> </ul>	3		3
<b>Kopā:</b>		<b>27</b>	<b>3</b>	<b>32</b>

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Džudo kodeksa plakāts, Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Uzvedības kultūra treniņa laikā, kā arī japāņu tradīcijas un džudo vēsture
2. Koordinācija; mainot kustību virzienus, saglabāt plūstošas un dinamiskas kustības pārvēlienus un citos ķermeņa svara pārnešanas uzdevumos
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Metodiskie norādījumi

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Džudo baušļi un pamatprincipi.
2. Džudo vēsture un tradīcijas.
3. Uzvedības noteikumi džudo zālē.
4. Iesildīšanās ar dažādiem skriešanas veidiem, mainot kustību virzienus utt.
5. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Dažādi pārvēlieni uz muguras s. st. sēdus.
  - Kājas saliekta, pēdas kopā, rokas pie pēdām.
  - Kājas taisni priekšā, rokas pie ceļiem, pārvēliens atpakaļ uz muguras un s. st.
2. Pārvēlieni no guļus uz muguras s. st.:
  - Rokas augšā, kājas taisni.
  - Rokas augšā, kājas taisni bet nepieskaras pie zemes.
3. Rotaļa: "Sviestmaize!"
4. Statiskie uzdevumi:
  1. Balstā uz elkoņiem
  2. Balstā uz viena elkoņa
  3. Balstā uz otra elkoņa
  4. Balstā guļus
  5. Balstā sēdus, kājas taisni priekšā pacelt

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta ar rokām pie krūtīm, pozīcijas noturēšana.
2. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustišanās un asām kustībām, lēnām.
3. Atliekšanās pozīcijas un to noturēšanas 30 sek. ilgi.
4. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.



Pievērst uzmanību galvas stāvoklim, lai nepieskartos tatami un pārvēlienu kustības būtu plūstošas, bez kritiena. Neizlikt taisnas rokas vai elkoņus balstā, kas turpmākā krišanas tehnikas apmācībā būs ļoti svarīgi.

Visi haotiski pārvietojas pa paklāju un pēc pasniedzēja komandas noguļas uz vēdera komandās pa 3 cits citam virsū (komandu sastāvs katru reizi var būt dažāds).

Katru uzdevumu izpilda 30 sek.

Pārejas laika uz nākamo uzdevumu nav

Pabeidzot apli, 1 min. atpūta

Izpilda 3 apļus

Katru uzdevumu izpilda lēnām un notur pozīciju apmēram 30 sek. ilgi.

Noliecoties uz priekšu, kājas plati, kājas kopā, barjersēde, pēdas kopā u. c.

Stiepjot plecu zonu, s. st. sēdus uz ceļiem.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Treniņa sākumā un beigās izpildīt tradicionālo japāņu sasveicināšanos:

Apsēsties uz ceļiem, izpildīt paklanišanos pedagogam – REJ!

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Kāju darbības un smaguma centra novirzīšana pēc iespējas tuvāk zemei kritienā uz muguras un kritienā uz sāniem tehnisko darbību izpildes turpmākai apguvei
2. Telpiskuma izjūtas attīstīšana un sava ķermeņa smaguma centru izpratne
3. Kāju muskulatūras attīstīšana ar dažādu izklupienu, pietupienu un lēcienu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Iesildīšanās ar dažādiem skriešanas uzdevumiem.
2. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) uz vietas.
3. Pārvēlieni guļus uz muguras s. st., rokas augšā.

### Galvenā daļa 30 min.

1. S. st. sēdus, pēdas kopā, ar rokām satvert pēdas un izpildīt pārvēlienus uz sāniem un s. st.
2. S. st. guļus uz muguras kājas pāri galvai, pirkstgali pieskaras tatami, izpildīt kāju kustības uz labo pusi, viena kāja pieskaras paklājam, tas pats uz otru pusi.
3. S. st. sēdus, kājas saliektas priekšā, rokas balstā uz tatami, pārvēlieni pār labo plecu atpakaļ, tad s. st., tas pats uz kreiso pusi.
4. S. st. sēdus, kājas priekšā taisni, noliekties uz priekšu, rokas pie pēdām. Pārvēlieni uz labo sānu un atgriezties s. st. Tas pats pa kreisi.
5. Pāros:
  1. Izklupieni viens pretī otram
  2. Izklupieni sāniski
  3. Lēcieni pārmaiņus
  4. Pietupieni mugura pret muguru

### Rotaļa "Piesūcējs"

Pēc pedagoga komandas izpilda vienu lēcienus uz labās kājas un stāv nekustīgi. Kurš izkustina pēdu vai pieskaras ar otru kāju pie zemes, izpilda 5 pietupienus.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st., kājas plati – noliekties uz priekšu bez raustišanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.
2. Sēdus s. st., kājas kopā – noliekties uz priekšu.
3. Sēdus s. st., viena kāja saliekta (barjersēde) – noliekties uz priekšu.
4. S. st. guļus uz muguras viena kāja saliekta, ceļgalu pievilkt pie vēdera, pēc 30 sek. tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras s. st. viena kāja priekšā, taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, tad tas pats ar otru kāju.
6. Plati kājas stāvus s. st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

Skrienot pēc svilpes signāla mainīt skriešanas virzienu.

Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupienus un skriet tālāk.

Pēc komandas "HOP" palēkties un apgriezties par 360 grādiem.



Jostas vietas kustību amplitūdas palielināšanai un kustību koordinācijas attīstīšanai.

Pēc pārvēliena atpakaļ s. st. atgriezties ar pārvēlienu uz priekšu, tādā pašā kustībā.

Pārvēlienā uz sāniem saglabāt s. st. un atgriezties ar skatu tajā pašā virzienā.

Ar vienāda nosaukuma kājām 10 X

Ar vienāda nosaukuma kājām 10 X

Kā pirmais piezemējas, uzreiz otrs lec: 10 + 10 X

Atspiežas viens pret otru – 10 X

5 lēcieni uz labās kājas

5 lēcieni uz kreisās kājas

Pārtraukums 5 sek. starp lēcieniem

Pēc 10 lēcieniem 30 sek. pārtraukums un atkārtot 3 reizes

Katru uzdevumu izpilda lēnām un notur pozīciju apmēram 30 sek. ilgi.

Noliecoties uz priekšu, censties pie ceļgaliem pieskarties nevis ar galvu, bet ar krūtīm.

Nesasprindzināt kājas nesasprindzināt.

Satvēriens virs ceļgala locītavas, galva uz zemes.

Rokas balstā priekšā.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Atkārtot japāņu tradīcijas un kodeksu.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Pārvēlieni no stāvus s. st. un piecelšanās no viena ceļgala
2. Koncentrēšanās spējas un atbildības sajūta, līdzsvara attīstīšana
3. Muguras muskulatūras attīstīšana, strādājot pāros

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Skriešanas uzdevumi pāros ar virzienu un komandu maiņu.
2. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) uz vietas.
3. Pārvēlieni un roku darbības, lai iesildītos krišanas tehnikas apmācībai (plaukstu sitiens pa paklāju, izpildot pārvēlienu uz muguras).

### Galvenā daļa 30 min.

1. No sēdus s. st. pārvēlieni atpakaļ pār plecu.
2. Pārvēlieni sāniski no sēdus s. st. noliecienā uz priekšu.
3. Sēdus s. st. kājas priekšā taisnas, vienu kāju saliekt uz iekšpusi un piecelties uz viena ceļgala, tad stāvus st., pietuptions, izpildīt pārvēlienu uz muguras un atkal s. st.
4. Viens sēdus, pēdas kopā, otrs uz ceļiem pretī, aptvert ar rokām un kopā izpildīt pārvēlienus uz muguras.

### Rotaļa "Zvaigznīte"

Dalībniekus sadala divās vai četrās komandās atkarībā no dalībnieku skaita. Pirmie apguļas uz vēdera laukuma vidū un sadodas rokās, otrie, pēc komandas satverot pirmos aiz kājām, jāizvelk no laukuma. Uzvar komanda, kas ātrāk izvelk visus dalībniekus ārā no laukuma.

### Nobeiguma daļa 6 min.

1. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana un pastiepšana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana.
2. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, lēnām un noturēt pozīciju.
3. Atliekšanās pozīcijas un to noturēšanas.
4. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.
5. Plati kājas stāvus s. st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

Skrien viens otram blakus

Skrien viens otram blakus, pēc komandas, mainās vietām.

Viens skrien atmuguriski, pēc komandas – mainās.

Ar pielikšanas soļiem, viens otram pretī.

Ar pielikšanas soļiem, viens otram pretī, mainās.

Piezemējas sēdus uz ceļgaliem.

Atgriezties precīzi s. st.

Piecelties bez roku palīdzības.

Izpildot pārvēlienu atpakaļ, galva nepieskaras paklājam.

Uzdevums sadarbojoties, viens otram palīdz, nepretojas.

5 X 4

Dalībnieki, sadevušies rokās, cenšas noturēties.

Nedrīkst spert ar kājām vai arī atgriezties atpakaļ centrā un sadoties rokās ar spēlē esošajiem dalībniekiem.

Guļus uz muguras s. st. viena kāja saliekta priekšā, otra taisni, ar rokām saliekto kāju piespiest pie vēdera un noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Atliecoties skatiens uz griestiem.

Stiepnot plecus un rokas, s. st. sēdus uz ceļgaliem.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpilda uzdevumus pāros. Ja ir liels dalībnieku skaits, sadalīt grupu uz pusēm, vai arī, ja zāles platība atļauj, izretoties un ievērot drošu distanci.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Partnera noturēšana pāros no stāvus s. st.
2. Koncentrēšanās spējas un atbildības sajūta, līdzsvara attīstīšana
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādu skriešanas uzdevumu vietā sākumā tiek uzspēlēta: Rotaļa "Mainīgie krabji"
2. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) uz vietas.
3. Pārvēieni uz sāniem un atpakaļ pār plecu.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Pa pāriem viens otram pretī, pārvēieni pāros (baļķīši).
2. Viens stāvus noliecienā, otrs, atbalstoties ar rokām pret partnera muguru, izpilda lēcieni uz partnera muguras, noturas 5 sek. un s. st. X 5, pēc tam samainās
3. Partneris stāvus ar muguru pret otra vēderu, satver rokas delnu locītavu apvidu un ar pietupieni paceļ partneri, notur 5 sek. X 5, pēc tam samainās. Pār plecu 10 + 10 X 3
4. Partneris četrāpus, otrs ar krūtīm uz partnera muguras, rokas ap partnera vēderu, izpilda lēcieni pāri partnera mugurai un nostājas tiltiņā – 5 X, pēc tam samainās.
5. Balstā guļus statiskie uzdevumi:

- Balstā guļus
- Labā roka/kreisā kāja
- Kreisā roka/labā kāja
- Uz labā sāna. Kreisā roka/kāja sānis taisna
- Uz kreisa sāna. Labā roka/kāja sānis taisna

Uzdevumu izpilda 10 sek., kopā 50 sek., viens piegājiens  
Atpūtas pārtraukums 1 min. 3 šādi apļi.

### Nobeiguma daļa 6 min.

1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras s. st., viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st., viena kāja saliekta, savienot rokas aiz muguras, aptverot sevi ar saliektās kājas ceļgalu, pēc tam tas pats uz otru pusi.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpilda uzdevumus pāros. Ja ir liels dalībnieku skaits, sadalīt grupu uz pusēm, vai arī, ja zāles platība atļauj, izretoties un ievērot drošu distanci.

## Metodiskie norādījumi

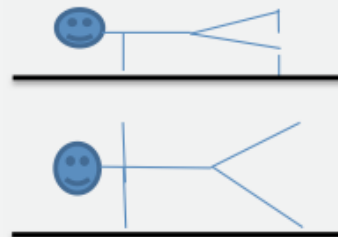
Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam citam (samainās vietām). Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu. Mednieku krabji neaiztiek.

Guļus uz muguras partneris aptver un izpilda pārvēienus kopā.

Stāv stingri, partnerim ir jājūt drošība un stabilitāte.



Rokas neatlaist, kamēr kājas nepieskaras pie zemes.



Izpildot pārvēienus, galva nepieskaras pie zemes.  
Uzdevumus izpilda mierīgi un apmēram 30 sek.



**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Pildbumbas, Mīkstā rotaļu bumba

**Uzdevumi:**

1. Veiklība un līdzsvars
2. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi
3. Spēļu noteikumu ievērošana

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Haotiska skriešana dažādos virzienos, pēc pedagoga signāla ieņemt noteiktas pozas.
2. VAV uz vietas

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena:

#### Rotaļa "Padod bumbu tālāk"

Visi sēž aplī un pēc pedagoga komandas padod pildbumbu tālāk. Tiek iesaistītas vairākas pildbumbas. Pie dalībniekam, pie kura nonāk divas pildbumbas, spēle apstājas un viņam jāizpilda 5 atspiešanās. Ja daudz dalībnieku, var sadalīt vairākos apļos.

#### Rotaļa "Zvaigznīte"

Dalībniekus sadala divās vai četrās komandās atkarībā no spēlētāju skaita. Pirmie apguļas uz vēdera laukuma vidū un sadodas rokās, otrie, pēc komandas satverot pirmos aiz kājām, jāizvelk no laukuma. Uzvar komanda, kas ātrāk izvelk visus dalībniekus aiz laukuma.

#### Rotaļa "Mainīgie krabji"

Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam kājās stāvošajam (samainās vietām).

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Pēc komandas:

1. Viens uzlec otram mugurā
2. Viens uzlec otram priekšā uz rokām
3. Viens apguļas uz vēdera, otrs viņam virsū
4. Citi uzdevumi

Pildbumbu nedrīkst mest, jāpadod blakus sēdētājam rokās.

Pedagogs maina kustību virzienus.

Var sadalīt vairākos mazākos aplīšos, ja spēles dalībnieku skaits ir liels.

Dalībnieki, sadevušies rokās, cenšas noturēties. Nedrīkst spert ar kājām vai arī atgriezties atpakaļ centrā un sadoties rokās ar spēlētājiem dalībniekiem.

Mednieku krabji aiztikt nedrīkst. Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu (noķer pēc mednieka metiena, gaisā vai uz zemes). Uzvar pēdējais kājās palikušais mednieks.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja spēļu laikā sākas disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apturēt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāt, nomierināt un turpināt spēles.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Parasts balts krītiņš (lai iezīmētu s. st. roku un kāju novietojanas vietas)

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz muguras, roku darbību mācīšana
2. Dažādi rāpošanas veidi un darbs pāros
3. Vēdera preses muskulatūra

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas uzdevumi ar virzienu maiņu un pedagoga komandām uzmanības mobilizēšanai un koncentrēšanās noturībai.

2. VAV uz vietas

### Galvenā daļa 30 min.

1. Viens s. st. stāvus saliecies, rokas uz ceļgaliem, otrs, atbalstoties ar rokām pret partnera muguru nedaudz palecoties piezemējas uz partnera muguras, noturas 5 sek. un s. st. X 5, pēc tam samainās.

2. Partneris stāvus ar muguru pret otra vēderu rokas augšā taisnas, satver partnera rokas delnu locītavu apvidu un ar pietupieni paceļ partneri, notur 5 sek. X 5, pēc tam samainās.

3. S. st. ar krūtīm uz partnera muguras, partneris četrāpus, rokas ap partnera vēderu, izpilda lēcieni pāri partnera mugurai un nostājas tiltiņā – 5 X, pēc tam samainās.

4. Balstā guļus ar muguru pret paklāju, kājas saliekta s. st., mainot labo kāju ar kreisās rokas s. st., nostājas četrāpus ar krūtīm pret paklāju, to pašu izpilda ar kreiso kāju utt.

5. Krišanas tehnikas uz muguras, roku darbības. Pareiza kāju un roku pozīcija

6. Sēdus balstā uz elkoņiem, kāju noturēšana apmēram 5–10 cm no zemes – 30 sek. X 5

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Balstā guļus uz vēdera atliekties un paskatīties augšup.
2. Rokas paliek uz vietas – apsēsties un ar krūtīm pieskarties pie paklāja.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus, kājas plati, noliecies uz priekšu, ar elkoņiem pieskaties pie paklāja.
6. Sēdus, kājas kopā, ar krūtīm stiepties pie ceļgaliem.
7. Balstā stāvus, kājas maksimāli plati (špagats).

## Metodiskie norādījumi

Skrienot pēc svilpes signāla mainīt skriešanas virzienu. Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupieni un skriet tālāk.

Pēc komandas "HOP" palēkties un apgriezties par 360 grādiem.

Partneris stingri stāv uz kājām, otrs izpilda lēcieni, bez ieskrējiena un trieciena virsū.

Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.

letupties zem partnera gurnu loc. līmeņa, stāv stingri, notur partneri.

Partneris stingri stāv četrāpus, atbildīgi nodrošina viens otru.

Līdzsvara un koordinācijas uzdevums.

Izpilda 3 X uz labo pusi, tad 3 X uz kreiso pusi, atkārtoti visu 3 X.



Rokas taisnas, skats augšup.

Apsēsties uz ceļiem, gurni maksimāli tuvu zemei.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva uz paklāja, necelt augšā.

Ar krūtīm stiepties pie paklāja.

Nestiept maksimāli, lai sāpētu, bet pietiekami, lai sajustu.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Pielikšanas solis kustībā uz sāniem, uz priekšu un atpakaļ
2. Krišanas tehnika uz muguras no puspietupiena s. st.
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas veidi ar pielikšanas soļiem visos virzienos.
2. VAV uz vietas un sēdus s. st.
3. Pārvēlieni atpakaļ.
4. Krišanas tehnikas roku darbību atkārtošana.

### Galvenā daļa 30 min.

1. No puspietupiena s. st. krišanas tehnika uz muguras
2. Pēc pārvēliena uz muguras piecelties stāvus s. st. caur vienu celi, bez roku palīdzības 10 X.
3. Krišanas tehnika uz muguras no puspietupiena s. st. pāros viens pretī otram, sasirot plaukstu kritiens uz muguras.
4. Soļošana pietupienā atmuguriski pa apli un pēc pedagoga komandas krišanas tehnika uz muguras.
5. Statiskie uzdevumi:
  1. Balstā uz elkoņiem
  2. Balstā uz elkoņiem labā roka augšā taisna.
  3. Balstā uz elkoņiem kreisā roka augšā taisna.
  4. Balstā uz elkoņiem labā kāja nepieskaras zemei.
  5. Balstā uz elkoņiem kreisā kāja nepieskaras zemei.
  6. Balstā uz labā elkoņa ar labo sānu pret paklāju.
  7. Balstā uz kreisā elkoņa ar kreiso sānu pret paklāju.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām – 30 sek.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai – 30 sek.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana uz pastiepšana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. ilgi katru pusi.
6. Sēdus s. st. noliekies uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.

## Metodiskie norādījumi

Ar labo sānu/kreiso sānu.

Uz priekšu un atpakaļ.

Izaplāt visas locītavas un pastiepties.

Galva nepieskaras paklājam.

Iepriekšējās nodarbības atkārtošana.



Soļojot ievērot drošu distanci un izpildot krišanas tehniku, pievērst uzmanību galvas stāvoklim un roku pozīcijām (lai neizliktu balstā).

Katru uzdevumu izpilda 10 sek.

Pārejas laika nav.

Paceļot taisnu roku vai kāju, gurnu un plecu līnija paliek horizontāli.



Izpilda 3 apļus ar 1 min. atpūtas intervālu.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt pozīciju.

Galva uz paklāja, necelt augšā.

Nestiept maksimāli, lai sāpētu, bet pietiekami, lai sajustu.

Ar krūtīm stiepties lejup.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Konusi

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz muguras no stāvus s. st.
2. Ātruma, reakcijas un kustību biežuma vingrināšana
3. Uzmanības noturība

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas uzdevumi, atkārtoti pielikšanas soļus un iepazīstas ar krustsoljiem.
2. VAV uz vietas un sēdus s. st.
3. Pārvēieni atpakaļ pār plecu.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Skriešanas uzdevumi:
  - Līdz konusam un atpakaļ
  - Līdz tuvākajam konusam, atpakaļ, līdz tālākajam konusam un atpakaļ
  - Līdz tālākajam konusam, līdz tuvākajam konusam, līdz tālākajam un atpakaļ
  - Atspoles skrējieni 10 X 5 m
2. No puspietupiena s. st. krišanas tehnika uz muguras.
3. Pēc pārvēiena uz muguras piecelties stāvus s. st. no viena ceļgala, bez roku palīdzības 10 X.
4. Krišanas tehnika uz muguras no stāvus s. st.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustišanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.
2. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
3. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
4. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
5. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
6. Sēdus s. st., viena kāja saliekta priekšā uz pēdas, otra kāja taisni priekšā, savienot rokas aiz muguras, aptverot sevi ar saliektās kājas ceļgalu, pēc tam tas pats uz otru pusi.
7. Atliekšanās pozīcijas.

## Metodiskie norādījumi

Ar labo sānu/kreiso sānu.  
Uz priekšu un atpakaļ.  
Izaplāt visas locītavas un pastiepties.  
Galva nepieskaras paklājam.

Pēc dažādām pedagoga komandām:

Plaukstu sitiens  
Svilpe  
"Hop"

No dažādiem s. st.

Sēdus  
Guļus  
Atmuguriski



Ar krūtīm stiepties lejup.

Galva nepieskaras paklājam.

Noturēt stāvokli.

Galva paliek uz tatami, necelt augšā.

Vispirms izpildīt noliecienu uz priekšu pie taisnās kājas, tad savienot rokas.

Skatiens augšup

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Sekot līdzi, lai izpilda piecelšanos no viena ceļgala stāvokļa. Tas ir nepieciešams akrobātikas un krišanas tehnikas apmācībai.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Svaru ripas vai citi pieejamie atsvari

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz muguras pāros no stāvus s. st.
2. Plecu zonas un roku spēks
3. Koncentrēšanās spējas un atbildības sajūta, nodarbojoties ar atsvariem

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas uzdevumi.
2. VAV uz vietas pāros.
3. Pārvēlieni atpakaļ pār plecu.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehnika uz muguras no stāvus s. st.
2. Krišanas tehnika uz muguras, soļojot atmuguriski.
3. Krišanas tehnika uz muguras, lecot ar abām kājām kopā atmuguriski.
4. Krišanas tehnika uz muguras pēc apgriešanās lēcienā.
5. Krišanas tehnika uz muguras pāros:
  1. Partneris aizliek kāju atpakaļ, otrs izpilda krišanas tehniku.
  2. Viens nostājas četrāpus aiz partnera, apsēžoties uz muguras, lēnām noslid un izpilda krišanas tehniku.
6. Ar svaru ripām vai citiem atsvariem:
  1. Celšana virs galvas
  2. Izklupieni uz priekšu
  3. Pa labi/kreisi uz plecu
  4. Noliekties uz vienas kājas
  5. Vilšana pie zoda
  6. Apļošana apkārt galvai
  7. Biceps/pleci/triceps
  8. Prese sēdus pa labi/kreisi

30 sek. X 4

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustišanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.
2. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
3. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus, viena kāja saliekta, savienot rokas aiz muguras, aptverot sevi ar saliektās kājas ceļgalu, pēc tam tas pats uz otru pusi.
6. Plati kājas stāvus s. st. (špagats)

## Metodiskie norādījumi

Atkārtoti krustsoli un dažādus lēcienus un virzienu maiņas.

Plecu apļošana, izklupieni, noliecieni utt.

Zods piespiests, grupēšanās, roku sitiens pa paklāju. Ievērot visus iepriekšējos drošības noteikumus.

Sākumā piezemējas uz abām kājām, tad pietupas un izpilda krišanas tehniku uz muguras.



Mugura taisna

Pieskarties ar ceļgalu tatami

Mugursomas uzmešana uz pleca

Noturēt līdzsvaru

Kājas plati

15" uz vienu pusi, 15" – uz otru

Var palīdzēt ar kājām

Svaru ripa priekšā, kājas nepieskaras tatami

Ar krūtīm stiepties lejup.

Galva nepieskaras paklājam.

Noturēt stāvokli.

Galva paliek uz tatami, necelt augšā.

Vispirms izpildīt noliecieni uz priekšu pie taisnās kājas, tad savienot rokas.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Darbojoties ar svaru ripām, ievērot drošības tehnikas noteikumus. Atpūtas brīžos nespēlēt ar atsvariem. Pēc uzdevuma nemest, bet lēnām nolikt uz zemes.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Mīkstā spēļu bumba

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz muguras kustībā
2. Veiklība un līdzsvars
3. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Haotiska skriešana dažādos virzienos, pēc pedagoga signāla ieņemt noteiktas pozas.
2. VAV uz vietas

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehnika uz muguras no stāvus s. st.
2. Krišanas tehnika uz muguras, soļojot atmuguriski.
3. Krišanas tehnika uz muguras, lecot ar abām kājām kopā atmuguriski.
4. Krišanas tehnika uz muguras pēc apgriešanās lēcienā.

### Rotaļa "Čūska"

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai; pārējie spēles dalībnieki turas cits pie cita vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsarģā, nelaižot mednieku pie astes.

### Rotaļa "Mainīgie krabji"

Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam kājās stāvošajam (samainās vietām).

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Pēc komandas:

1. Viens uzlec otram mugurā
2. Viens uzlec otram priekšā uz rokām
3. Viens apguļas uz vēdera, otrs viņam virsū
4. Citi uzdevumi

Zods piespiests, grupēšanās, roku sitiens pa paklāju levērot visus iepriekšējos drošības noteikumus.

Sākumā piezemējas uz abām kājām, tad pietupas un izpilda krišanas tehniku uz muguras.

Ja pēc vienas minūtes mednieks nenoķer asti, čūskas galva kļūst par mednieku, bet mednieks par čūskas asti. Spēlē, kamēr visi spēles dalībnieki nebūs bijuši par medniekiem. Mednieks uzvar, ja noķer čūskas asti vai arī čūskas posmi saraujas.

Mednieku krabji aiztikt nedrīkst. Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu (noķer pēc mednieka metiena, gaisā vai uz zemes). Uzvar pēdējais kājās palikušais mednieks.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja spēļu laikā sākas disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apturēt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāt, nomierināt un turpināt spēles.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Skriešanas trepīte

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz priekšu
2. Kustību biežuma un precizitātes attīstīšana
3. Kāju muskulatūru un līdzsvara īpašības

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas uzdevumi
2. VAV uz vietas pāros
3. Pārvēieni atpakaļ pār plecu

### Galvenā daļa 30 min.

1. Uz skriešanas trepītes:
  - Parasts skrējieni
  - Ar pielikšanas soļiem/taisni
  - Iekšā/ārā, ar sānu
  - Iekšā/ārā ar otru sānu
  - Krustsolis/taisni
  - Šķērītē, ar sānu
  - Šķērītē, ar sānu
  - Kājas kopā, lēcieni
2. Krišanas tehnika uz priekšu no stāvus uz ceļgaliem s. st.
3. Pāros:
  - Izklupieni viens otram pretī
  - Izklupieni sāniski
  - Lēcieni pārmaiņus
  - Pietupieni mugura pret muguru

### Rotaļa "Piesūcējs"

Pēc pedagoga komandas izpilda vienu lēcieni uz labās kājas un stāv nekustīgi. Kurš izkustina pēdu vai pieskaras ar otru kāju pie zemes, izpilda 5 pietupienus.

### Nobeiguma daļa 6 min.

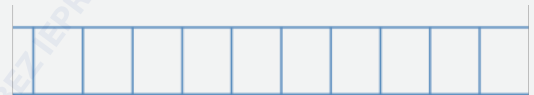
Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st., kājas plati - noliekties uz priekšu lēnām un noturēt pozīciju;
2. Sēdus s. st., viena kāja saliekta (barjersēde) – noliekties uz priekšu;
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta, ceļgalu pievilkt pie vēdera, tad tas pats ar otru kāju.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Plati kājas stāvus s. st. (špagats)

## Metodiskie norādījumi

Atkārtoti krustsolis un dažādus lēcienus un virzienu maiņas.

Plecu apļošana, izklupieni, noliecieni utt.



Sekot līdzī precīzām izpildījumiem.

Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, pilda nedaudz ātrākā tempā.

Katru uzdevumu izpilda vismaz 6 reizes



10 X. Pēc tam uz kreisās kājas 10 X.

Ar vienāda nosaukuma kājām 10 X

Kā pirmais piezemējas, uzreiz otrs lec: 10 + 10 X

Atspiežas viens pret otru – 10 X

5 lēcieni uz labās kājas

5 lēcieni uz kreisās kājas

Pārtraukums 5 sek. starp lēcieniem

Pēc 10 lēcieniem 30 sek. pārtraukums un atkārtot 3 reizes

Ar krūtīm stiepties lejup.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva paliek uz tatami, necelt augšā.

Satvēriens virs ceļgala locītavas

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

## Uzdevumi:

1. Krišanas tehnika uz priekšu no stāvus s. st.
2. Kūlenis uz priekšu
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

### Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Soļošana pa tatami lokšņu līnijām. Tas, kurš satiekas, izpilda 5 atspiešanās un soļo tālāk.
2. VAV uz vietas ar palēcieniem.

#### Galvenā daļa 30 min.

1. Kūlenis uz priekšu no balstā tupus s. st.
2. Kūlenis uz priekšu no stāvus s. st.
3. Kūlenis uz priekšu ar pagriezieniem par 180 grādiem.
4. Kūlenis uz priekšu ar pagriezieniem par 360 grādiem.
5. Krišanas tehnika uz priekšu no stāvus s. st.
6. Statiskie uzdevumi:
  1. Balstā uz elkoņiem
  2. Balstā uz elkoņiem labā roka augšā taisna.
  3. Balstā uz elkoņiem kreisā roka augšā taisna.
  4. Balstā uz elkoņiem labā kāja nepieskaras zemei.
  5. Balstā uz elkoņiem kreisā kāja nepieskaras zemei.
  6. Balstā uz labā elkoņa ar labo sānu pret paklāju.
  7. Balstā uz kreisā elkoņa ar kreiso sānu pret paklāju.

#### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām – 30 sek.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai – 30 sek.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.
5. Atliekšanās pozīcijas un to noturēšanas.
6. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.

### Metodiskie norādījumi

Soļo sīkiem soliņiem, papēdis pie pirkstgala. Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.



Katru uzdevumu izpilda 10 sek.

Pārejas laika nav.

Paceļot taisnu roku vai kāju, gurnu un plecu līnija paliek horizontāli.



Izpilda 3 apļus ar 1 min. atpūtas intervālu.

Galva nepieskaras tatami.

Pirkstgali pieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Ar krūtīm stiepties pie tatami.

Skats uz griestiem.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**



**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Svaru ripas vai kādi citi atsvari

**Uzdevumi:**

1. Kūlenis uz priekšu pār plecu no stāvus uz viena ceļgala
2. Kūlenis atpakaļ pār plecu un piezemēties dažādos stāvokļos
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas veidi ar virzienu maiņu un dažādu uzdevumu izpildi skriešanas laikā.
2. VAV uz vietas
3. Krišanas tehnikas atkārtošana.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Kūlenis uz priekšu no stāvus s. st.
2. Krišanas tehnika uz priekšu no stāvus s. st.
3. Kūlenis pār plecu no viena ceļgala s. st.
4. Pēc kūleņa pār plecu atpakaļ piezemēties:
  - Uz pirkstgaliem
  - Uz ceļgaliem
  - Uz viena ceļgala
  - Uz vēdera
5. Ar svaru ripām vai citiem atsvariem:
  1. Celšana virs galvas
  2. Izklupieni uz priekšu
  3. Pa labi/kreisi uz plecu
  4. Noliekties uz vienas kājas
  5. Vilkšana pie zoda
  6. Apļošana apkārt galvai
  7. Biceps/pleci/triceps
  8. Prese sēdus pa labi/kreisi

30 sek. X 4

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustišanās un asām kustībām.
2. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
3. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
4. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
5. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
6. Plati kājas stāvus s. st. (špagats)

## Metodiskie norādījumi

Atkārtot krustsoli un pielikšanas soļus visos virzienos. Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.



Pār labo/kreiso plecu

Pēc kūleņa atpakaļ s. st. ar kūleni uz priekšu pār plecu

Mugura taisna

Pieskarties ar ceļgalu tatami

Mugursomas uzmešana uz pleca

Noturēt līdzsvaru

Kājas plati

15" uz vienu pusi, 15" – uz otru

Var palīdzēt ar kājām

Svaru ripa priekšā, kājas nepieskaras tatami

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva uz tatami, necelt augšā.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Darbojoties ar svaru ripām, ievērot drošības tehnikas noteikumus. Atpūtas brīžos nespēlēt ar atsvariem. Pēc uzdevuma nemest, bet lēnām nolikt uz zemes.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Kūlenis uz priekšu pār plecu no stāvus s. st.
2. Kūlenis uz priekšu pāros
3. Precīzu uzdevumu izpilde un atbildības sajūta

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas uzdevumi ar virzienu maiņu un pedagoga komandām uzmanības mobilizēšanai un koncentrēšanās noturībai.
2. VAV uz vietas
3. Krišanas tehnika uz muguras

### Galvenā daļa 30 min.

1. Kūlenis uz priekšu no stāvus s. st. pār plecu.
2. Kūlenis atpakaļ pār plecu un piezemēties dažādos stāvokļos.
4. Kūlenis uz priekšu pār plecu no stāvus s. st.
5. Kūlenis uz priekšu pāros.

### Rotaļa "Zvaigznīte"

Dalībniekus sadala divās vai četrās komandās atkarībā no dalībnieku skaita. Pirmie apguļas uz vēdera laukuma vidū un sadodas rokās, otrie, pēc komandas satverot pirmos aiz kājām, jāizvelk no laukuma.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām – 30 sek.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana uz pastiepšana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. ilgi katru pusi.
6. Sēdus s. st. noliekies uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.
7. Atliekšanās pozīcijas un to noturēšanas 30 sek. ilgi.
8. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.

## Metodiskie norādījumi

Skrienot pēc svilpes signāla mainīt skriešanas virzienu. Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupieni un skriet tālāk.

Pēc komandas "HOP" palēkties un apgriezties par 360 grādiem.



Viens guļus uz muguras s. st. rokas augšā kājas priekšā taisnas un ar rokām turas pie partnera kājām, kurš stāv galvas pusē guļošajam sportistam un arī turas pie partnera kājām. Guļošais sportists, saliecot kājas ceļu locītavās, ar pēdām pieskaras pie tatami. S. st. stāvus esošais sportists, neatlaižot satvertās kājas, izpilda kūleni uz priekšu.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Ar rokām piespiest ceļgalu maksimāli tuvu vēderam. Galva uz tatami, necelt augšā.

Guļus uz muguras s. st., rokas sānis taisni, ar labo kāju pieskarties pie kreisās rokas, noturēt pozīciju – 30 sekundes. Tas pats uz otru pusi Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u. c.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Mīkstā spēļu bumba

**Uzdevumi:**

1. Kūlenis uz priekšu pār plecu no stāvus s. st.
2. Veiklība un līdzsvars
3. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Haotiska skriešana dažādos virzienos, pēc pedagoga signāla ieņemt noteiktas pozas.
2. VAV uz vietas

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena:

#### Rotaļa "Knaģi"

Katram spēles dalībniekam izdala pa 3 parastiem drēbju knaģiem, kurus dalībnieki paši piestiprina pie sava apģērba dažādās vietās. Spēle beidzas, kad visi knaģi no apģērbiem ir nolasīti.

#### Rotaļa "Čūska"

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai; pārējie spēles dalībnieki turas cits pie cita vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāargā, nelaižot mednieku pie astes.

#### Rotaļa "Mainīgie krabji"

Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam kājās stāvošajam (samainās vietām).

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Pēc komandas:

- Viens uzlec otram mugurā
- Viens uzlec otram priekšā uz rokām
- Viens apguļas uz vēdera, otrs viņam virsū

Spēlētājs bez knaģiem pie apģērba nevar turpināt spēli. Uzvar tas spēlētājs, kuram rokās ir visvairāk knaģu. Pēc pedagoga ieskatiem spēlētājus var sadalīt komandās (pēc knaģu krāsas).

Ja pēc vienas minūtes mednieks nenoķer asti, čūskas galva kļūst par mednieku, bet mednieks par čūskas asti. Spēlē, kamēr visi spēles dalībnieki nebūs bijuši par medniekiem. Mednieks uzvar, ja noķer čūskas asti vai arī čūskas posmi saraujas.

Mednieku krabji aiztikt nedrīkst. Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu (noķer pēc mednieka metiena, gaisā vai uz zemes). Uzvar pēdējais kājās palikušais mednieks.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja spēļu laikā sākas disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apturēt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāt, nomierināt un turpināt spēles.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Skriešanas trepīte

**Uzdevumi:**

1. Kūlenis uz priekšu pār plecu no stāvus s. st. pār partneri
2. Veiklība un līdzsvars
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas veidi ar virzienu maiņu un dažādu uzdevumu izpildi skriešanas laikā.
2. VAV uz vietas
3. Pārvēieni

### Galvenā daļa 30 min.

1. Uz skriešanas trepītes:
  - Parasts skrējieni
  - Ar pielikšanas soļiem/taisni
  - Iekšā/ārā, ar sānu
  - Iekšā/ārā ar otru sānu
  - Krustsolis/taisni
  - Šķērītē, ar sānu
  - Šķērītē, ar sānu
  - Kājas kopā, lēcieni
2. Kūlenis uz priekšu no stāvus s. st. pār plecu.
3. Kūlenis atpakaļ pār plecu.
4. Kūlenis uz priekšu pār plecu no stāvus s. st. pār partneri.
5. Balstā guļus statiskie uzdevumi:
  - Balstā guļus
  - Labā roka/kreisā kāja
  - Kreisā roka/labā kāja
  - Uz labā sāna. Kreisā roka/kāja sānis taisna.
  - Uz kreisa sāna. Labā roka/kāja sānis taisna.

Uzdevumu izpilda 10 sek., kopā 50 sek., viens piegājiens  
Atpūtas pārtraukums 1 min. 3 šādi apļi.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
2. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
3. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana uz pastiepa, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. ilgi katru pusi.
4. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju;
5. Atliekšanās pozīcijas un to noturēšanas 30 sek.

## Metodiskie norādījumi

Atkārtot krustsolis un pielikšanas soļus visos virzienos. Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.



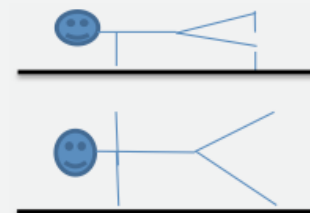
Sekot līdz precīzam izpildījumam.

Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, pilda nedaudz ātrākā tempā.

Katru uzdevumu izpilda 6 reizes.

Soļa stāja, rokas priekšā, piecelties no viena ceļgala.

Partneris guļus uz vēdera, ievērot distanci.



Ar rokām piespiest ceļgalu maksimāli tuvu vēderam. Galva uz tatami, necelt augšā.

Guļus uz muguras s. st., rokas sānis taisni, ar labo kāju pieskarties pie kreisās rokas, noturēt pozīciju – 30 sekundes. Tas pats uz otru pusi  
Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u. c.

Skats augšup, rokas taisni.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja spēļu laikā sākas disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apturēt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāt, nomierināt un turpināt spēles.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Stāvēšanu uz rokām, savienošana ar citiem akrobātikas elementiem
2. Kāju muskulatūra un līdzsvara īpašības
3. Veiklība un līdzsvars

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Soļošana pa tatami lokšņu līnijām. Tas, kurš satiekas, izpilda 5 atspiešanās un soļo tālāk.
2. VAV uz vietas ar palēcieniem
3. Krišanas tehnikas atkārtošana.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Kūlenis uz priekšu no stāvus s. st. pār plecu.
2. Kūlenis atpakaļ pār plecu un piezemēties dažādos stāvokļos.
4. Kūlenis uz priekšu pār plecu no stāvus s. st. pār partneri.
5. Kūlenis uz priekšu pāros.
6. Pēc stāvēšanas uz rokām izpildīt:
7. Pāros:
  - Izklupieni viens otram pretī
  - Izklupieni sāniski
  - Lēcieni pārmaiņus
  - Pietupieni mugura pret muguru
8. Rotaļa "Piesūcējs"  
Pēc pedagoga komandas izpilda vienu lēcieni uz labās kājas un stāv nekustīgi. Kurš izkustina pēdu vai pieskaras ar otru kāju pie zemes, izpilda 5 pietupienus.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustišanās un asām kustībām.
2. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
3. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
4. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
5. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
6. Plati kājas stāvus s. st. (špagats)

## Metodiskie norādījumi

Soļo sīkiem soliņiem, papēdis pie pirkstgala.  
Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.  
Galva nepieskaras tatami.

Viena kāja priekšā  
Uz ceļgaliem/uz pirkstgaliem/uz vēdera

Partneris guļus uz vēdera s. st.

Kūlenis uz priekšu, kūlenis pār plecu u. c.

10 X. Pēc tam uz kreisās kājas 10 X.  
Ar vienāda nosaukuma kājām 10 X  
Kā pirmais piezemējas, uzreiz otrs lec: 10 + 10 X  
Atspiežas viens pret otru – 10 X  
5 lēcieni uz labās kājas  
5 lēcieni uz kreisās kājas  
Pārtraukums 5 sek. starp lēcieniem  
Pēc 10 lēcieniem 30 sek. pārtraukums un atkārtot 3 reizes

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva uz tatami, necelt augšā.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Pildbumbas

**Uzdevumi:**

1. Darbs pāros (noturēšanas, apgriešanas, pacelšanas u. c.)
2. Uzdevumi ar pildbumbām
3. Līdzsvars un koordinācija

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādu skriešanas uzdevumu vietā sākumā tiek uzspēlēta: Rotaļa "Mainīgie krabji"
2. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Kūleņi pāri plecam atpakaļ, uz priekšu pār otru plecu.
2. Kūleņi pāri plecam atpakaļ pāros, guļus uz muguras, galva pret galvu, rokas sadotas.
3. Stāvus s. st., taisnas rokas augšā, partnera pacelšana, satverot viņa rokas aiz delnu loc.
4. Viens noliecies, otrs atbalstās ar rokām uz partnera muguras un palecoties atbalstās uz partnera muguras, notur 5 sek. un atkārti
5. Guļus uz muguras, partneris stāvus priekšā, pacelt partneri ar kājām un noturēt 5 sek. X 5
6. Uzdevumi ar pildbumbām.
  - Padošana, stāvot ar muguru pret muguru 0,5 m attālumā.
  - Padošana virs galvas, saņemšana starp kājām.
  - Atspiešanās ar vienu roku no pildbumbas un paripināšana.
  - Piecelties sēdus un padot pildbumbu pretī sēdošajam.

### Rotaļa "Padod bumbu tālāk"

Visi sēž aplī un pēc pedagoga komandas padod pildbumbu tālāk. Tiek iesaistītas vairākas pildbumbas. Dalībniekam, pie kura nonāk divas pildbumbas, jāizpilda 5 atspiešanās.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Pildbumbas nemest un neskraidīt ar tām. Izpildot uzdevumus pa pāriem, sākumā pārliicināties, ka uzdevums ir skaidrs un, ievērojot drošu distanci, apmēram līdzīgos pāros lēnām izpildīt uzdevumu.

## Metodiskie norādījumi

Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam citam (samainās vietām). Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu.

Piezemējas uz ceļgaliem.

Piezemējas kājas plati uz pirkstgaliem.



Sadarbojoties pāros, uzdevums bez pretošanās.

10 X uz vienu pusi, pēc tam samaina.

Bumbu nedrīkst mest, jāpadod.

Balstā guļus viens otram pretī.

Vēdera preses uzdevums.

Pildbumbu nedrīkst mest, jāpadod blakus sēdētājam.

Pedagogs maina kustību virzienus.

Var sadalīt vairākos mazākos aplišos, ja spēles dalībnieku skaits ir liels.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Svaru ripas vai kādi citi atsvari

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz sāna ar kūleni pār plecu
2. Plecu zonas un roku spēks
3. Koncentrēšanās spējas un atbildības sajūta, nodarbojoties ar atsvariem

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas veidi ar virzienu maiņu un dažādu uzdevumu izpildi skriešanas laikā.
2. VAV uz vietas
3. Krišanas tehnikas atkārtošana.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehnika kūlenī pār plecu
  - Kūleņa darbības
  - Piezemēšanās uz sāna
  - Plaukstu sitiens pa paklāju
2. Krišanas tehnika uz muguras, soļojot atmuguriski.
3. Krišanas tehnika uz muguras, lecot ar abām kājām kopā atmuguriski.
4. Krišanas tehnika uz muguras pēc apgriešanās lēcienā.
5. Ar svaru ripām vai citiem atsvariem:
  1. Celšana virs galvas
  2. Izklupieni uz priekšu
  3. Pa labi/kreisi uz plecu
  4. Noliekties uz vienas kājas
  5. Vilkšana pie zoda
  6. Apļošana apkārt galvai
  7. Biceps/pleci/triceps
  8. Prese sēdus pa labi/kreisi

30 sekundes katrs uzdevums X 4 apļi ar 1 minūtes intervālu.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti pie krūtīm.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana uz pastiepšana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. ilgi katru pusi.
6. Sēdus s. st. noliekies uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.
7. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.

## Metodiskie norādījumi

Atkārtot krustsoli un pielikšanas soļus visos virzienos. Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.



Zods piespiests, grupēšanās, roku sitiens pa paklāju. Sākumā piezemējas uz abām kājām, tad pietupas un izpilda krišanas tehniku uz muguras.

Mugura taisna.

Pieskarties ar ceļgalu tatami.

Mugursomas uzmešana uz pleca.

Noturēt līdzsvaru.

Kājas plati.

15" uz vienu pusi, 15" – uz otru.

Var palīdzēt ar kājām.

Svaru ripa priekšā, kājas nepieskaras tatami.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Ar rokām piespiest ceļgalu maksimāli tuvu vēderam.

Galva uz tatami, necelt augšā.

Guļus uz muguras s. st., rokas sānis taisni, ar labo kāju pieskarties pie kreisās rokas, noturēt pozīciju – 30 sekundes. Tas pats uz otru pusi

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u. c.

Sēdus uz ceļiem s. st., viena roka taisna priekšā, ar otru roku satvert taisno roku aiz elkoņa loc. un pievilkt pie krūtīm.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Darbojoties ar svaru ripām, ievērot drošības tehnikas noteikumus. Atpūtas brīžos nespēlēt ar atsvariem. Pēc uzdevuma nemest, bet lēnām nolikt uz zemes.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Parastie veļas kņāgi, 20–30 cm garas lentītes

**Uzdevumi:**

1. Telpiskuma izjūtas attīstīšana
2. Veiklība un līdzsvars
3. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Soļošana pa tatami lokšņu līnijām. Tas, kurš satiekas, izpilda 5 atspiešanās un soļo tālāk.
2. VAV uz vietas ar palēcieniem

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena:

#### Rotaļa "Kņāgi"

Katram spēles dalībniekam izdala pa 3 parastiem drēbju kņāgiem, kurus dalībnieki paši piestiprina pie sava apģērba dažādās vietās. Spēle beidzas, kad visi kņāgi no apģērbiem ir nolasīti.

#### Rotaļa "Čūska"

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai; pārējie spēles dalībnieki turas cits pie cita vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsavāc, nelaižot mednieku pie astes.

#### Rotaļa "Astītes"

Katram spēles dalībniekam iedod īsu lentīti, kuru viņš piestiprina sev aizmugurē (ieliek aiz biksēm vai šortiem tā, lai būtu redzama astīte). Pēc pedagoga komandas katram jāsavāc pēc iespējas vairāk astīšu, atņemot tās no citiem spēles dalībniekiem.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Soļo sīkiem soliņiem, papēdis pie pirkstgala.

Spēlētājs bez kņāgiem pie apģērba nevar turpināt spēli. Uzvar tas spēlētājs, kuram rokās ir visvairāk kņāgu. Pēc pedagoga ieskatiem spēlētājus var sadalīt komandās (pēc kņāgu krāsas).

Ja pēc vienas minūtes mednieks nenoķer asti, čūskas galva kļūst par mednieku, bet mednieks par čūskas asti. Spēlē, kamēr visi spēles dalībnieki nebūs bijuši par medniekiem. Mednieks uzvar, ja noķer čūskas asti vai arī čūskas posmi saraujas.

Spēlētājs, kurš ir pazaudējis savu astīti, atstāj spēles laukumu. Spēle beidzas, kad ir palicis tikai viens spēles dalībnieks.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja spēļu laikā sākas disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apturēt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāt, nomierināt un turpināt spēles.



**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz sāniem
2. Veiklība un līdzsvars
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas uzdevumi ar virzienu maiņu un pedagoga komandām uzmanības mobilizēšanai un koncentrēšanās noturībai.
2. VAV uz vietas

### Galvenā daļa 30 min.

Kūleņi:

- uz priekšu;
- atpakaļ;
- pār plecu

1. Krišanas tehnika uz priekšu no stāvus s. st.
2. Krišanas tehnika no stāvus s. st. uz muguras;
3. Krišanas tehnika pār plecu no stāvus s. st.
4. Krišanas tehnika uz sānu:
  - No sēdus s. st. – 1
  - No pietupiena s. st. – 2
  - No stāvus s. st. -3

5. Balstā guļus statiskie uzdevumi:
  - Balstā guļus
  - Labā roka/kreisā kāja
  - Kreisā roka/labā kāja
  - Uz labā sāna. Kreisā roka/kāja sānis taisna.
  - Uz kreisa sāna. Labā roka/kāja sānis taisna.

Uzdevumu izpilda 10 sek., kopā 50 sek., viens piegājiens. Atpūtas pārtraukums 1 min. 3 šādi apļi.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustišanām un asām kustībām.
2. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
3. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
4. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
5. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
6. Plati kājas stāvus s. st. (špagats)

## Metodiskie norādījumi

Skrienot pēc svilpes signāla mainīt skriešanas virzienu. Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupieni un skriet tālāk.

Pēc komandas "HOP" palēkties un apgriezties par 360 grādiem.

10 reizes bez apstājas

30 sekunžu pārtraukums

Pār labo plecu 5 reizes

Pār kreiso plecu 5 reizes

Kustībā uz priekšu pēc 2–3 soļiem

Kustībā atmuguriski pēc 2–3 soļu izpildījuma

No soļa stājas

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.



Kājas plati/kājas kopā/barjersēde.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva uz tatami, necelt augšā.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpildot krišanas tehniku, sekot līdz sportistu galvas pozīcijai, lai nepieskartos tatami, kā arī roku stāvokļiem, lai nebūtu izliktas taisnas rokas vai elkoņi balstā.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Skriešanas trepīte

**Uzdevumi:**

1. Pēdas piecirtiena tehnika (ko-uchi-gari)
2. Vingrinājumi uz skriešanas trepītes
3. Kāju muskulatūras attīstīšana ar dažādu lēcienu vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas veidi ar virzienu maiņu un dažādu uzdevumu izpildi skriešanas laikā.
2. VAV uz vietas
3. Krišanas tehnikas atkārtošana.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Uz skriešanas trepītes:
  - Parasts skrējieni
  - Ar pielikšanas soļiem/taisni
  - Iekšā/ārā, ar sānu
  - Iekšā/ārā ar otru sānu
  - Krustsolis/taisni
  - Šķērītē, ar sānu
  - Šķērītē, ar sānu
  - Kājas kopā, lēcieni
2. Krišanas tehnika uz priekšu no stāvus s. st.
3. Krišanas tehnika no stāvus s. st. uz muguras;
4. Krišanas tehnika pār plecu no stāvus s. st.
5. Krišanas tehnika uz sānu:
 

Pēdas piecirtiena tehniku (ko-uchi-gari);

  1. Partneris sēdus s. st. kājas saliektas priekšā, pēdas uz tatami, rokas balstā atpakaļ.
  2. Otrs soļo stājā priekšā sēdošajam partnerim.
  3. Ar labās kājas pēdas iekšējo daļu izpildīt piecirtienus sēdošajam partnerim uz labo kāju.
  4. Partneris izpilda krišanas tehniku uz sāniem.

### Rotaļa "Piesūcējs"

Pēc pedagoga komandas izpilda vienu lēcienus uz labās kājas un stāv nekustīgi. Kurš izkustina pēdu vai pieskaras ar otru kāju pie zemes, izpilda 5 pietupienus.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Gulus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Gulus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Gulus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekies uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Atkārtot krustsolis un pielikšanas soļus visos virzienos. Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.

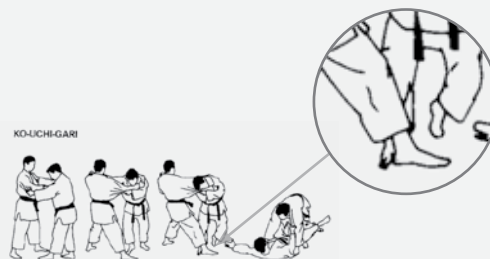


Sekot līdz precīzam izpildījumam.

Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, pilda nedaudz ātrākā tempā.

Katru uzdevumu izpilda 6 reizes.

Soļa stāja, rokas priekšā, piecelties no viena ceļgala.



5 lēcieni uz labās kājas

5 lēcieni uz kreisās kājas

Pārtraukums 5 sek. starp lēcieniem

Pēc 10 lēcieniem 30 sek. pārtraukums un atkārtot 3 reizes

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepieties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpildot krišanas tehniku, sekot līdz sportistu galvas pozīcijai, lai nepieskartos tatami, kā arī roku stāvokļiem, lai nebūtu izliktas taisnas rokas vai elkoņi balstā.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz sāniem pāros
2. Pārvietošanās pāros
3. Akrobātika pāros

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Skriešanas uzdevumi pāros ar virzienu un komandu maiņu.
2. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

Pa pāriem viens otram pretī:

1. Viens otram pretī, divi pielikšanas soļi pa labi, divi pielikšanas soļi pa kreisi (spoguļattēls).
2. Divi pielikšanas soļi ar labo kāju uz priekšu, divi pielikšanas soļi atpakaļ, tas pats ar kreiso kāju (spoguļattēls).
3. Brīvi pārvietoties visos virzienos, partneris neatpaliek un spoguļo visas kustības.

3. Stāvus s. st., taisnas rokas augšā, partnera pacelšana, satverot viņa rokas aiz delnu loc.

4. Viens nolieciens, otrs atbalstās ar rokām uz partnera muguras un palecoties atbalstās uz partnera muguras, notur 5 sek. un atkārt.

5. Guļus uz muguras partneris stāvus priekšā, pacelt partneri ar kājām un noturēt 5 sek. X 5

6. Viens otram pretī, sadevušies ar labajām rokām. Ar soli atpakaļ izpilda krišanas tehniku atpakaļ un pieceļas s. st., pēc tam otrs to pašu.

7. Viens balstā guļus, otrs paņem partnera kājas un izpilda, apmēram, 20 metrus soļošanu kopā, pēc tam samainās – otrs. X 5

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti pie krūtīm.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana uz pastiepšana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. ilgi katru pusi.
6. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.
7. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.

## Metodiskie norādījumi

Skrien viens otram blakus, pēc komandas, mainās vietām.

Viens skrien atmuguriski, otrs – taisni, pēc komandas – mainās.

Ar pielikšanas soļiem, viens otram pretī.

Ar pielikšanas soļiem, viens otram pretī, mainās.

Attālums: apmēram 1 metrs.

Ar pielikšanas soļiem pa labi, pa kreisi, uz priekšu un atpakaļ.

Pēc pacelšanas lēnām izpildīt noliecienu uz priekšu, nolikt partnera delnas uz paklāja un tad partneris izpilda kūleni uz priekšu.

Var savienot ar kūleni uz priekšu.

Neatlaist sadotās rokas.

Katrs izpilda 10 reizes uz labo pusi, 10 reizes uz kreiso pusi.

Pēc uzdevuma kājas nemest, bet sākumā atlaist vienu kāju: kad tā ir uz zemes, tad otru.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Ar rokām piespiest ceļgalu maksimāli tuvu vēderam.

Galva uz tatami, necelt augšā.

Guļus uz muguras s. st., rokas sānis taisni, ar labo kāju pieskarties pie kreisās rokas, noturēt pozīciju – 30 sekundes. Tas pats uz otru pusi

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u. c.

Viena roka taisna priekšā, ar otru roku satvert taisno roku aiz elkoņa loc. un pievilkt pie krūtīm.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika visos virzienos
2. Veiklība un līdzsvars
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas veidi ar pielikšanas soļiem visos virzienos.
2. VAV uz vietas un sēdus s. st.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehnika kustībā:
  - Uz muguras (soļo atmuguriski)
  - Uz priekšu (soļo uz priekšu)
  - Uz sāniem (soļo uz priekšu 5 reizes, atpakaļ 5 reizes)
  - Uz sāniem ar kūleni pār plecu (skrien uz priekšu)
2. Akrobātika
  - Kūlenis uz priekšu
  - Kūlenis atpakaļ
  - Kūlenis pār plecu/labo/kreiso
  - Ritentiņš.
3. Statiskie uzdevumi:
  1. Balstā uz elkoņiem
  2. Balstā uz elkoņiem labā roka augšā taisna.
  3. Balstā uz elkoņiem kreisā roka augšā taisna.
  4. Balstā uz elkoņiem labā kāja nepieskaras zemei.
  5. Balstā uz elkoņiem kreisā kāja nepieskaras zemei.
  6. Balstā uz labā elkoņa ar labo sānu pret paklāju.
  7. Balstā uz kreisā elkoņa ar kreiso sānu pret paklāju.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s. st. noliekies uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustišanās un asām kustībām.
2. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
3. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
4. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
5. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
6. Plati kājas stāvus s. st. (špagats)

## Metodiskie norādījumi

Ar labo sānu/kreiso sānu.  
Uz priekšu un atpakaļ.  
Izaplāt visas locītavas un pastiepties.

Galva nepieskaras paklājam, ar pietupieniem.  
Piecelties no viena ceļgala stāvokļa.  
Neizlikt rokas/elkoņus balstā.  
Ar delnu plaukstas sitiens pa paklāju.

Grupēšanās, aptvert ceļgalus.  
Pār labo/kreiso plecu.  
Piecelties no viena ceļgala.  
Piezemēties uz vienas kājas.  
Katru uzdevumu izpilda 5 reizes bez apstājas.

10 sek.  
Pārejas laika nav.  
Paceļot taisnu roku vai kāju, gurnu un plecu linija paliek horizontāli.



Izpilda 3 apļus ar 1 min. atpūtas intervālu.

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva uz tatami, necelt augšā.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ievēro drošu distanci akrobātikas un krišanas tehnikas izpildes laikā. Grupu sadala vairākās kolonās atkarībā no dalībnieku skaita grupā.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, 20–30cm garas lentītes, Mīkstā spēļu bumba

**Uzdevumi:**

1. Telpiskuma izjūtas attīstīšana
2. Veiklība un līdzsvars
3. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Haotiska skriešana dažādos virzienos, pēc pedagoga signāla ieņemt noteiktas pozas.

2. VAV uz vietas

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena:

#### Rotaļa "Mainīgie krabji"

Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam kājās stāvošajam (samainās vietām).

#### Rotaļa "Zvaigznīte"

Dalībniekus sadala divās vai četrās komandās atkarībā no spēlētāju skaita. Pirmie apguļas uz vēdera laukuma vidū un sadodas rokās, otrie, pēc komandas satverot pirmos aiz kājām, jāizvelk no laukuma. Uzvar komanda, kas ātrāk izvelk visus dalībniekus aiz laukuma.

#### Rotaļa "Čūska"

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai; pārējie spēles dalībnieki turas cits pie cita vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsarģā, nelaižot mednieku pie astes.

#### Rotaļa "Astītes"

Katram spēles dalībniekam iedod īsu lentīti, kuru viņš piestiprina sev aizmugurē (ieliek aiz biksēm vai šortiem tā, lai būtu redzama astīte). Pēc pedagoga komandas katram jāsavāc pēc iespējas vairāk astīšu, atņemot tās no citiem spēles dalībniekiem.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

- Viens paceļ otru aiz delnu locītavām.
- Viens noliecinā, otrs uzlec balstā uz muguras.
- Viens apguļas uz muguras un ar kājām paceļ partneri.

Mednieku krabji aiztikt nedrīkst. Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu (noķer pēc mednieka metiena, gaisā vai uz zemes). Uzvar pēdējais kājās palikušais mednieks.

Dalībnieki, sadevušies rokās, cenšas noturēties. Nedrīkst spert ar kājām vai arī atgriezties atpakaļ centrā un sadoties rokās ar spēlētājiem esošajiem dalībniekiem.

Ja pēc vienas minūtes mednieks nenoķer asti, čūskas galva kļūst par mednieku, bet mednieks par čūskas asti. Spēlē, kamēr visi spēles dalībnieki nebūs bijuši par medniekiem. Mednieks uzvar, ja noķer čūskas asti vai arī čūskas posmi saraujas.

Spēlētājs, kurš ir pazaudējis savu astīti, atstāj spēles laukumu. Spēle beidzas, kad ir palicis tikai viens spēles dalībnieks.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja spēļu laikā sākas disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apturēt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāt, nomierināt un turpināt spēles.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Svaru ripas vai kādi citi atsvari/pildbumbas/barjeras/vingrošanas sols

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnikas atkārtošana
2. Koncentrēšanās spējas un atbildības sajūta, nodarbojoties ar atsvariem
3. Apļa treniņa formāts

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas veidi ar virzienu maiņu un dažādu uzdevumu izpildi skriešanas laikā.
2. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehnika kustībā:
  - Uz muguras (soļo atmuguriski)
  - Uz priekšu (soļo uz priekšu)
  - Uz sāniem (soļo uz priekšu 5 reizes, atpakaļ 5 reizes)
  - Uz sāniem ar kūleni pār plecu (skrien uz priekšu)
2. Akrobātika
  - Kūlenis uz priekšu
  - Kūlenis atpakaļ
  - Kūlenis pār plecu/labo/kreiso
  - Ritentiņš
3. Apļa treniņš:
  1. Lēcieni pāri barjerām sāniski
  2. Pildbumbas mešana pret zemi
  3. Atspiešanās no vingrošanas sola
  4. Svaru ripas apļošana
  5. Kārienā pie stieņa
  6. Balstā sēdus taisnas kājas priekšā

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti pie krūtīm.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana uz pastiepšana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. ilgi katru pusi.
6. Sēdus s. st. noliekies uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju;
7. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.

## Metodiskie norādījumi

Atkārtot krustsoli un pielikšanas soļus visos virzienos.

Galva nepieskaras paklājam, ar pietupieniem. Piecelties no viena ceļgala stāvokļa. Neizlikt rokas/elkoņus balstā. Ar delnu plaukstu sitiens pa paklāju.

Grupēšanās, aptvert ceļgalus. Pār labo/kreiso plecu. Piecelties no viena ceļgala. Piezemēties uz vienas kājas. Katru uzdevumu izpilda 5 reizes bez apstājas. Pirmo apli izpilda, iepazīstoties ar uzdevumiem. Visi pamēģina un pedagogs pārliecinās par uzdevumu izpildes kvalitāti un darba izpildes formas precīzu izpildi. Uzdevumu izpilda 30 sekundes. 2 minūtes atpūta. 4 šādi apli.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek. Ar rokām piespiest ceļgalu maksimāli tuvu vēderam. Galva uz tatami, necelt augšā.

Guļus uz muguras s. st., rokas sānis taisni, ar labo kāju pieskarties pie kreisās rokas, noturēt pozīciju – 30 sekundes. Tas pats uz otru pusi. Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u. c. Sēdus uz ceļiem s. st., viena roka taisna priekšā, ar otru roku satvert taisno roku aiz elkoņa loc. un pievilkt pie krūtīm.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Darbojoties ar svaru ripām, ievērot drošības tehnikas noteikumus. Atpūtas brīžos nespēlēt ar atsvariem. Pēc uzdevuma nemest, bet lēnām nolikt uz zemes.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Sāniskā noturēšana (kesa-gatame)
2. Pārvēlieni pāros
3. Dziļās muguras un preses muskulatūras attīstīšana ar statisko vingrinājumu palīdzību

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādu skriešanas uzdevumu vietā sākumā tiek uzspēlēta: Rotaļa "Mainīgie krabji".

2. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) uz vietas

### Galvenā daļa 30 min.

1. Pa pāriem viens otram pretī, guļus s. st. pārvēlieni pāros.

2. Abi guļus uz muguras rokas augšā, sadoties rokās un pēc kārtas izpildīt kūleni atpakaļ virsū partnerim, piezemēties uz ceļgaliem, kājas plati uz tatami.

3. Partneris četrāpus, otrs ar krūtīm uz partnera muguras, rokas ap partnera vēderu, izpilda lēcieni pāri partnera mugurai un nostājas tiltiņā – 5 X, pēc tam samainās.

4. Sāniskā noturēšana (kesa-gatame).

Partneris guļus uz muguras, rokas sānis. Apsēsties ar muguru pie partnera sāniem. Ar labo roku aptvert galvu, ar kreiso – partnera roku.

Balstā guļus statiskie uzdevumi:

- Balstā guļus
- Labā roka/kreisā kāja
- Kreisā roka/labā kāja
- Uz labā sāna. Kreisā roka/kāja sānis taisna.
- Uz kreisa sāna. Labā roka/kāja sānis taisna.

Uzdevumu izpilda 10 sek., kopā 50 sek., viens piegājiens

Atpūtas pārtraukums 1 min. 3 šādi apli.

### Nobeiguma daļa 6 min.

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti pie krūtīm.

2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.

3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.

4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.

5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana uz pastiešana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. ilgi katru pusi.

6. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. ilgi, bez raustišanām un asām kustībām, lēnām un noturēt pozīciju.

## Metodiskie norādījumi

Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam citam (samainās vietām). Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu.

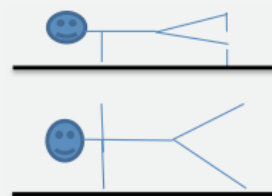
Guļus uz muguras s. st., partneris apguļas virsū, aptver un izpilda pārvēlienus kopā.

Izpilda kūleni pār plecu. Uzmanīgi. Neuzkāpt uz partnera.

Rokas neatlaist, kamēr kājas nepieskaras pie zemes.



Sportists, kurš atrodas guļus, s. st. ar divām rokām aptver partneri un pārvelk sev pāri un pats paņem kesa-gatame. Katrs izpilda 10 reizes.



Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Ar rokām piespiest ceļgalu maksimāli tuvu vēderam. Galva uz tatami, necelt augšā.

Guļus uz muguras s. st., rokas sānis taisni, ar labo kāju pieskarties pie kreisās rokas, noturēt pozīciju – 30 sekundes. Tas pats uz otru pusi

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u. c.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Sāniskās noturēšanas (kesa-gatame) savienošana ar krišanas tehniku uz sāniem
2. Krišanas tehnika visos virzienos
3. Koncentrēšanās spējas un atbildības sajūta, nodarbojoties ar atsvariem

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādi skriešanas uzdevumi ar virzienu maiņu un pedagoga komandām uzmanības mobilizēšanai un koncentrēšanās noturībai.

2. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehnika kustībā:

- uz muguras (soļo atmuguriski);
- uz priekšu (soļo uz priekšu);
- uz sāniem (soļo uz priekšu 5 reizes, atpakaļ 5 reizes);
- uz sāniem ar kūleni pār plecu (skrien uz priekšu).

2. Viens otram pretī, sadevušies ar labajām rokām. Ar soli atpakaļ izpilda krišanas tehniku atpakaļ, bet otrs uzreiz paņem sānisko noturēšanu. Partneris aptver ar divām rokām turētāju un apgriez, pārveļot sev pāri. Atkal sadodas labajās rokās un pieceļas s. st.

4. Sāniskā noturēšana (kesa-gatame) pēc krišanas uz muguras. Abi viens otram pretī stāvus s. st., rokas priekšā. Izpilda plaukstu sitienu kopā, un viens pilda krišanas tehniku uz muguras. Otrs uzreiz satver sānisko noturēšanu.

Balstā guļus statiskie uzdevumi:

- Balstā guļus
- Labā roka/kreisā kāja
- Kreisā roka/labā kāja
- Uz labā sāna. Kreisā roka/kāja sānis taisna.
- Uz kreisa sāna. Labā roka/kāja sānis taisna.

Uzdevumu izpilda 10 sek., kopā 50 sek., viens piegājiens

Atpūtas pārtraukums 1 min. 3 šādi apļi.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Skrienot pēc svilpes signāla mainīt skriešanas virzienu. Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupieni un skriet tālāk.

Pēc komandas "HOP" palēkties un apgriezties par 360 grādiem.

Galva nepieskaras paklājam, ar pietupieni.

Piecelties no viena ceļgala stāvokļa.

Neizlikt rokas/elkoņus balstā

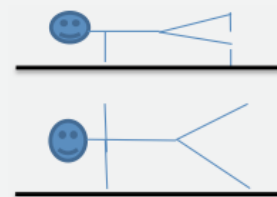
Ar delnu plauksta sitiens pa paklāju.

Izpilda viens 5 reizes, tad samainās – otrs.

Tas pats uz kreiso pusi.

Sportists, kurš atrodas guļus, s. st. ar divām rokām aptver partneri un pārveļ sev pāri un pats paņem kesa-gatame. Katrs izpilda 10 reizes.

Tas pats uz otru pusi, 10 reizes.



Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpildot krišanas tehniku, sekot līdz sportistu galvas pozīcijai, lai nepieskartos tatami, kā arī roku stāvokļiem



**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Vingrošanas sols/barjeras lēcieniem

**Uzdevumi:**

1. Vispārējās fiziskās sagatavotības kontrolnormatīvi
2. Precīzu uzdevumu izpilde
3. Atbildība, emocijas, pārdzīvojumi

Vērtēšanas kritēriji:

100% -	Izpildījums (Zināšanas)	- 1
	Stabilitāte (Spēks)	- 1
	Kontrolē kustību (Koordinācija un līdzsvars)	- 1
	Dinamiski (Ātrums)	- 1
	Nepārtraukti, bez apstājas (Izturība)	- 1

Eksāmena datums: .....

Sportists: .....

Pedagogs: .....

FIZISKIE VINGRINĀJUMI	REZULTĀTS	PIEZĪMES
Atspiešanās no vingrošanas sola 25 reizes		
Lēcieni pāri barjerai sāniski 25 sek.		
Balstā uz elkoņiem 1 min.		
Kārienā pie stieņa 1 min.		
Sēdus s. st. kāju noturēšana leņķī 30 sek.		
Kopā:		

Rezultāts: 25: izcili  
 24–20: ļoti labi  
 19–15: labi  
 14 un mazāk: jāturpina trenēties

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami)

**Uzdevumi:**

1. Akrobātikas kontrolnormatīvi
2. Precīzu uzdevumu izpilde
3. Atbildība, emocijas, pārdzīvojumi

Vērtēšanas kritēriji:

100% -	Izpildījums (Zināšanas)	- 1
	Stabilitāte (Spēks)	- 1
	Kontrolē kustību (Koordinācija un līdzsvars)	- 1
	Dinamiski (Ātrums)	- 1
	Nepārtraukti, bez apstājas (Izturība)	- 1

Eksāmena datums: .....

Sportists: .....

Pedagogs: .....

AKROBĀTIKA		REZULTĀTS	PIEZĪMES
Kūlenis uz priekšu 3 reizes			
Kūlenis atmuguriski 3 reizes			
Kūlenis pār plecu 3 reizes	labā puse		
	kreisā puse		
Ritentiņš 3 reizes	labā puse		
	kreisā puse		
Kopā:			

Rezultāts: 30 – izcili  
 29–24: ļoti labi  
 19–15: labi  
 17 un mazāk: jāturpina trenēties

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami)

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnikas kontrolnormatīvi
2. Precīzu uzdevumu izpilde
3. Atbildība, emocijas, pārdzīvojumi

Vērtēšanas kritēriji:

100% -	Izpildījums (Zināšanas)	- 1
	Galvas pozīcija, roku stāvoklis (Drošība)	- 1
	Kontrolē kustību (Koordinācija un līdzsvars)	- 1
	Dinamiski (Spēks)	- 1
	Piecelties no viena ceļgala (Tehnika)	- 1

Eksāmena datums: .....

Sportists: .....

Pedagogs: .....

UKEMI-WAZA (krišanas tehnika)		REZULTĀTS	PIEZĪMES
Krišanas tehnika uz muguras			
Krišanas tehnika uz sāniem	labais sāns		
	kreisais sāns		
Krišanas tehnika uz priekšu			
Krišanas tehnika uz sāna ar kūleni pār plecu	labā puse		
	kreisā puse		
Kopā:			

Rezultāts: 30 – izcili  
 29–24: ļoti labi  
 19–15: labi  
 17 un mazāk: jāturpina trenēties

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Speciālais grīdas segums (tatami), Hronometrs, Mīkstā spēļu bumba mednieku spēlei, Parastie veļas kņāgi

**Uzdevumi:**

1. Telpiskuma izjūtas attīstīšana
2. Veiklība un līdzsvars
3. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi

## Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Haotiska skriešana dažādos virzienos, pēc pedagoga signāla ieņemt noteiktas pozas.
2. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena:

#### Rotaļa "Kņāgi"

Katram spēles dalībniekam izdala pa 3 parastiem drēbju kņāgiem, kurus dalībnieki paši piestiprina pie sava apģērba dažādās vietās. Spēle beidzas, kad visi kņāgi no apģērbiem ir nolasīti.

#### Rotaļa "Čūska"

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai; pārējie spēles dalībnieki turas cits pie cita vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsargā, nelaižot mednieku pie astes.

#### Rotaļa "Mainīgie krabji"

Izvēlas vienu mednieku, kuram iedod bumbu; pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam kājās stāvošajam (samainās vietām).

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja, pēc tam tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s. st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Pēc komandas:

- Viens uzlec otram mugurā
- Viens uzlec otram priekšā uz rokām
- Viens apguļas uz vēdera, otrs viņam virsū

Spēlētājs bez kņāgiem pie apģērba nevar turpināt spēli. Uzvar tas spēlētājs, kuram rokās ir visvairāk kņāgu. Pēc pedagoga ieskatiem spēlētājus var sadalīt komandās (pēc kņāgu krāsas).

Ja pēc vienas minūtes mednieks nenokļūst asti, čūskas galva kļūst par mednieku, bet mednieks par čūskas asti. Spēlē, kamēr visi spēles dalībnieki nebūs bijuši par medniekiem. Mednieks uzvar, ja noķer čūskas asti vai arī čūskas posmi saraujas.

Mednieku krabji aiztikt nedrīkst. Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu (noķer pēc mednieka metiena, gaisā vai uz zemes). Uzvar pēdējais kājās palikušais mednieks.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Stundas beigās izrunāt iepriekš apgūto iemaņu lietderību un turpmākas jauno zināšanu izmantošanas iespējas. Pateikties visiem dalībniekiem par dalību un paveikto darbu. Novēlēt visiem panākumus un neapstāties pie sasniegtā.