



# PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

# VINGRINĀJUMU SASTĀDĪŠANAS NOSACĪJUMI UN PAMATPRASĪBAS 3. KLAŠU SKOLĒNU PELDĒŠANAS NODARBĪBĀM



**Mērķis** – izmantot otrajā klasē iegūtās zināšanas un attīstīt prasmes, uzsākt peldēšanas pamatelementu apgūšanu. 3. klases skolēni 28 nodarbību laikā turpina peldēšanas apguvi seklā baseinā. Tajā pašā laikā bērnus pieradina pie dzīļa ūdens, izpildot dažādus uzdevumus baseina dzīļākā daļā vai lielā baseinā. Lai bērni uzsāktu mācības trešajā līmenī, viņiem ir jāvar nodemonstrēt attiecīgās prasmes un iemaņas, kuras apgūtas otrajā klasē.

## Pamatuzdevumi:

- apgūt peldēšanas veidus: kraulu, kraulu uz muguras, brasa un tauriņstila elementus, lēcienus ūdenī;
- attīstīt atsevišķas fiziskās īpašības un kustību iemaņas, izmantojot vispārējās fiziskās sagatavotības un speciālos vingrinājumus uz sauszemes un ūdenī.

## Vingrinājumu veidošanas shēma

### 1. cikls.

Iepazīšanās, vingrinājumu apgūšana, to pilnveide. 4. – 11. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības Nr.	4., 8.	5., 9.	6., 10.	7., 11.
Slīdējumi un ķermeņa līdzsvars	uz vēdera	uz muguras	uz sāna	kombinēti
Kāju darbības pilnveide	tauriņstilā	kraulā uz muguras	brasā	kraulā uz krūtīm
Roku darbības pilnveide	kraulā uz muguras	brasā	kraulā uz krūtīm	kompleksā
Kustību saskaņošana	brasā	kraulā uz krūtīm	kompleksā	kraulā uz muguras

### 2. cikls.

Grūtākas pakāpes vingrinājumu apgūšana, pilnveide. 12. – 21. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības Nr.	12., 17.	13., 18.	14., 19.	15., 20.	16., 21.
Slīdējumi un ķermeņa līdzsvars	uz vēdera	uz muguras	uz sāna	kombinēti	kombinēti
Izturības un ātruma pilnveide	kombinēti	kraulā uz muguras	kraulā uz muguras	brasā	kraulā uz krūtīm
Kāju darbības pilnveide	tauriņstilā	kraulā uz muguras	brasā	kraulā uz krūtīm	kompleksā
Roku darbības pilnveide	brasā	kraulā uz krūtīm	kompleksā	tauriņstilā	kraulā uz muguras
Lēcieni ūdenī	brīvi	uz galvas	uz kājām	kombinēti	brīvi

### 3. cikls.

Visu peldēšanas veidu elementu, kustību koordinācijas un lēcienu pilnveide 22. – 28. nodarbība. 28. nodarbībā – kontrole.

Vingrinājumi / nodarbības Nr.	22., 25.	23., 26.	24., 27.
Peldēšanas veidu kustību koordinācija	kraulā uz krūtīm, uz muguras	brasā, tauriņstilā	brasā, uz muguras
Izturības un ātruma pilnveide	kompleksā	kompleksā	kompleksā
Īriena pilnveide	brasā	kraulā uz krūtīm	kompleksā
Lēcieni ūdenī	dažāda veida	dažāda veida	dažāda veida



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** pludiņš / dēlītis.

**Uzdevumi:**

- skolēnu iemaņu pārbaude;

- peldspējas un elpošanas kontrole.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Peldēšana jebkurā veidā,  
4 x 25 m.

Peldēšana ar kājām, lietojot pludiņu,  
jebkurā veidā 4 x 25 m.

Lēcieni ūdenī pēc izvēles – no baseina  
malas vai no starta paaugstinājuma.

Pēc signāla pietupties (meitenes un  
zēni pārmainībus) un ar rokām aizskart  
baseina dibenu. Pietupienā aizturēt  
elpu, pieceļoties – ieelpot.

Spēle „Dārgumu meklētāji”. Sadalīties  
komandās. Ūdenī tiek izmētāti  
grimstoši priekšmeti – „dārgumi”.  
Uzdevums ir ātrāk salasīt visus  
dārgumus. Sākumā izpilda viena  
komanda, tad otra. Uzvar tā komanda,  
kura ātrāk izceļ visus dārgumus.

Dažāda veida slīdējumi pēc  
atgrūdiena no baseina malas.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi,  
izpildi, darba organizēšanas  
formas, zīmējumi)

Skolēni celiņā peld  
vienlaicīgi. Treneris vēro un  
nosaka skolēnu prasmes.

Skolēni celiņā peld  
vienlaicīgi. Treneris vēro un  
nosaka skolēnu prasmes.

Treneris vēro un nosaka  
skolēnu prasmes.

Elpošanas aiztures pilnvei-  
dei, līdzsvara sajūtai.

Prasme ienirt dzījumā,  
aizturēt elpu un orientēties  
zem ūdens.

Treneris vēro un nosaka  
skolēnu sagatavotības  
līmeni.

Peldspējas un ķermenja  
līdzsvara kontrolei.

## Piezīmes, rekomendācijas

Veidi jāmaina pēc iespējas  
biežāk.

Veidi jāmaina pēc iespējas  
biežāk.

Ja baseins ir dziļš,  
pietupiena vietā izpildīt  
„pludiņu” (apņemt abas  
kājas ar rokām un piespiest  
pie vēdera).

Vienā niršanas reizē drīkst  
panemt ne vairāk kā 2  
priekšmetus.

Izelpot tikai slīdējuma  
beigās.

Latvijas Olimpiiskās komitejas IPĀVĀS PĀVIROŠANA UN VAI IZPLIKŠĒJAS APRĀZIS. LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEJAS IPĀVĀS PĀVIROŠANA UN VAI IZPLIKŠĒJAS APRĀZIS.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūja vai pludiņš.

**Uzdevumi:**

- skolēnu iemaņu pārbaude;

- peldspējas un elpošanas kontrole;
- kāju darbība uz muguras, uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Izpildīt „zvaigznīti” uz krūtīm un uz muguras, tad kustības ar rokām un kājām vienlaicīgi (plati, kopā). Elpot izvēlētajā ritmā.

Peldēšana jebkurā veidā,  
4 x 25 m. Var izmantot pludiņu.

Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens uz krūtīm. Atkārtot 8 – 10 reizes.

Slīdējums uz krūtīm, rokas taisnas, piespiestas pie galvas. Pie ātruma samazināšanas sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa pagriezienus ap garenisko asi.

Slīdējums uz krūtīm, uz muguras, uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, ar atvērtām un aizvērtām acīm.

Kāju darbība 100 m peldējumā uz muguras, ar dažādiem roku stāvokļiem. Rokas augšā; var izmantot dēlīti/pludiņu.

Lēcieni ūdenī no baseina malas.

Spēle „Kumelite”. Spēlētāji sadodas rokās, izveidojot apli. leņem sākuma stāvokli guļus uz muguras. Kājas virza uz apļa centru. Pēc komandas strādā ar kājām kraulā.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi,  
izpildi, darba organizēšanas  
formas, zīmējumi)

Izvietoties pa visu baseinu.

Treneris vēro un novērtē  
skolēnu prasmes.

Izvietoties pa visu baseinu.

Apgriezienus izpildīt dažādā  
ātrumā, kājas nekrustot.  
Izpildīt no baseina abām  
pusēm  
(sadalīties pa grupām).

Ūdens izjūtai. Izpildīt no  
baseina abām pusēm,  
sadalīties pa grupām. Izjust  
ķermeņa muskuļu tonusu,  
pārvietojoties ūdenī bez  
acu kontroles.

Ķermeņa līdzsvara izjūtai  
pie dažādiem roku  
stāvokļiem.

Treneris vēro, vērtē skolēnu  
prasmes.

Kāju tehnikas uzlabošanai  
kraulā uz muguras, līdzsvara  
izjūtas ūdenī trenēšanai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Saglabāt horizontālu  
ķermeņa stāvokli pēc  
ieelpas.

Veidus drīkst mainīt.

Saskaņot ar ritmisku  
elpošanu.

Uz ūdens virsmas vienlaikus  
paradās galva un mugura.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru  
ar galvu un muguras  
apakšējo daļu.

Rokas taisnas; ar dažādu  
kāju vēzienu amplitūdu un  
galvas stāvokli.

Katrs drīkst izpildīt lēcienus  
pēc izvēles no baseina sānu  
malas.

Vienā apli 5 – 6 cilvēki.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūja vai pludiņš.

**Uzdevumi:**

- skolēnu iemaņu pārbaude;

- roku un kāju darbība dažādos peldēšanas veidos;
- elpošanas varianti ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Pēc atgrūdiena slīdēt 1 m dzīlumā, kamēr ķermenis uzpeld virs ūdens.

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem:  
 • rokas taisnas aiz galvas;  
 • taisnas pie ausīm;  
 • saliektais aiz galvas.

Atgrūsties no baseina sienas, slīdēt uz vēdera; pagriezties ap garenisko asi.

Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.

Peldēšana uz sāna. Viena roka priekšā; ieelpot. Pagriezties uz krūtīm; izelpot.

Peldējums kraulā uz krūtīm, ar pludiņu starp kājām. Rokas priekšā. Īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso roku.

Elpot uz katru īrienu.

Uz muguras; starp kājām var būt dažāda lieluma dēliši.

Ar kājām tauriņstilā un brasā; ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti – ieelpa uz katru īrienu, pēc viena utt.).

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ūdens cēlējspēka darbību.

Izjust ūdens cēlējspēka darbību.

Ķermenē muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Saglabāt ķermenē līdzsvaru kustībā uz priekšu.

Ķermenē līdzvara saglabāšana svārstību laikā.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku kustības uz priekšu.

Ķermenē pozīcijas izjūtai atvieglotos apstākļos. Līdzvara sajūta.

Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu. Treneris vēro un novērtē skolēnu prasmes.

## Piezīmes, rekomendācijas

Rokas, kājas, mugura izstieptas, bet nav saspringtas.

Seja tiek virzīta uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustības virzenu precīzi uz priekšu.

Pie ķermenā pagriezieniem uz vēdera vai muguras saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.

Ieelpot ātri un dzīli. Galvu uz augšu necelt.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Kustības virziens taisni uz priekšu, galva nekustīga.

Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.



**Vieta:** peldbaseins

- Uzdevumi:**
- slīdējumi un ķermeņa līdzsvars uz vēdera;
  - kāju darbības pilnveide tauriņstilā;
  - roku darbības pilnveide kraulā uz muguras;
  - kustību saskaņošana brasā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Pēc dzījas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, iztaisnojot kājas un rokas, tad sasprindzināt tās.

Pēc 3 – 4 sekundēm pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus. Noturēties 10 – 15 sekundes.

Izpildīt slīdējumu uz vēdera. Pēc atgrūdiena no sienas saliekt kājas ceļos, tad iztaisnot.

Ar kājām tauriņstilā, rokas gar sāniem. Ieelpo, paceļot galvu uz priekšu. Kāju vēzēt atpakaļ, uz leju.

Ar kājām tauriņstilā uz muguras, rokas taisni augšā.

Peldējums uz muguras. Izpildīt 3 – 4 īrienus ar abām rokām reizē, tad roku vēzieni pa 2 reizēm ar pauzi (5 – 20 sekundes).

Peldējums uz muguras, bez roku izcelšanas no ūdens.

Brass. Īriens ar rokām; pauze; īriens ar kājām; pauze.

Elpot pēc kāju īriena.

Brīvi lēcieni ūdenī.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu un ūdens celtspējas izjūtai.

Ūdens pretestības izjūta.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu, kad kājas iztaisnojas.

Kāju darbības izmaiņu izjūtai, lai saglabātu ķermeņa stāvokli.

Lai izjustu ķermeņa līdzsvaru un ūdens pretestību ar rokām.

Izjust kustību uz priekšu, iroties ar rokām un kājām.

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt, kamēr izdodas sajust, ka roku, kāju un kakla muskulatūra ir pilnīgi atbrīvota. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.

Censties izpildīt slīdējumu pēc iespējas tālāk.

Pēc ieelpas nelaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.

Rokas un galva nekustīga.

Samazināt kāju kustības amplitūdu un palielināt tempu roku vēzienu laikā.

Galva nekustīga, seja uz augšu.

Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.

*LATVIJAS OLYMPISKĀ SPORTA AKADEMIJA IZPLĀTĀNA BEZ PRIEKŠĒJĀS SASKĀRTĀNĀ UN PAŠUMSPĀVA RĀSANA UNĀ*





**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, peldēšanas nūja.

**Uzdevumi:**

- slīdējumi uz sāna;

- kāju darbība brasā;
- roku darbība kraulā uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējums uz krūtīm vai uz muguras ar pagriezienu uz sāna.

Slīdējums uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, acis aizvērtas.

Vingrinājums pie baseina sienas, rokas uz malas. Kāju kustības brasā:

- pievilk pēdas pie gurniem;
- izvērst;
- veikt atgrūdienu uz sāniem;
- veikt atgrūdienu atpakaļ.

Brass. Vertikāli (dzīlumā) kājas strādā ar dažādu ritmu un spēku, rokas izpilda kustības līdzsvaram.

Kraulā, bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusī.

Peldēšana kraulā ar vienu roku un kājām. Elpošanas aizture uz 6 – 10 sekundēm.

Spēle "Makšķernieks". Viens no bērniem – "makšķernieks" pārvietojas pa baseinu ar peldēšanas nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem – "zivim" ar nūju. Lai izsargātos no nūjas, "zivis" vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kurš tiek noķerts, kļūst par "makšķernieku".

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Salīdzināt pretestības izmaiņas dažos roku un kāju stāvokļos.

Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.

Kāju darbības brasā mācīšana.

Sajust un pilnveidot spēka pielikšanu virzienā uz augšu.

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.

Izjust peldēšanas ātruma izmaiņas ieelpas laikā. Saskaņot elpošanu ar roku kustībām.

Lai spēle būtu dinamiskāka, var norīkot divus "makšķerniekus".

## Piezīmes, rekomendācijas

Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus pēc 2 – 3 sekundēm.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.

Pēdas turēt izvērstas, kamēr atgrūdiens nav pabeigts.

Saglabāt pilnu kāju kustību amplitūdu.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā. Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā.

Pirms niršanas dzīli un ātri ieelpot.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis / pludiņš.

**Uzdevumi:**

- dažāda veida slīdējumi;

- kāju darbība kraulā uz krūtīm;
- kompleksa roku darbība;
- lēcieni ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem:

- taisnas rokas aiz galvas;
- rokas saliektais elkonu locītavās;
- pie ausīm;
- viena roka augšā, otra – lejā.

Atgrūsties no sienas, slīdējums uz krūtīm, tā laikā apgriezties ap garenisko asi.

Peldot ar kājām kraulā, pagriezties:

- uz krūtīm;
- uz muguras;
- uz sāniem.

Viena roka augšā, otra – lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sekundēm.

Brasā un kraulā pa 25 m. Rokas priekšā, īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso.

Elpot uz katru īrienu.

Peldējums uz muguras. Rokas lejā, augšā; īriens ar labo roku; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso roku.

Peldēšana pēc izvēles 5 minūtes.

Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kurā stāvoklī vairāk šķakatu, kurā - mazāk.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēku darbību.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Sajust kāju darbības atšķirības dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēziena uz priekšu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēziena.

Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.

Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.

## Piezīmes, rekomendācijas

Seja tiek virzīta uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustību virzienu - precīzi uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas – seja uz leju.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Drīkst mainīt peldēšanas veidus. Vēlams neapstāties.

Pirms lēciena ieelpot.

*Latvijas Olimpiiskais mitējai pārvalvošana un valstiskās priekšējās saskarsnības aizliegta.*



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** pludiņš/ dēlītis, pleznasīsas un mīkstas

- Uzdevumi:**
- slīdējumi un ķermeņa līdzsvars uz vēdera;
  - kāju darbības pilnveide tauriņstilā;
  - roku darbības pilnveide kraulā uz muguras;
  - kustību saskaņošana brasā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Pēc dzījas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas. Kājas un rokas taisnas, sasprindzinātas. Pēc 3 – 4 sekundēm pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus. Palikt 10 – 15 sek.

Izpildīt slīdējumu uz vēdera. Pēc atgrūdiena no sienas saliekt kājas ceļos, iztaisnot.

Peldējums ar kājām tauriņstilā, rokas gar sāniem, elpošana – paceļot galvu uz priekšu. Kāju kustība atpakaļ, uz leju. Ar pludiņu rokās un bez pludiņa; ar un bez pleznām.

Ar kājām tauriņstilā uz muguras, rokas augšā taisnas. Ar un bez pleznām.

Peldējums uz muguras. Izpildīt 3 – 4 īrienus ar abām rokām reizē, tad roku vēzienus 2 reizes ar pauzi (5 – 20 sek.).

Peldējums uz muguras bez roku izcelšanas no ūdens.

Brass. Īriens ar rokām; pauze; īriens ar kājām; pauze. Elpot pēc kāju īriena.

Brīvi lēcieni ūdenī.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu un ūdens celtnējās izjūtai.

Ūdens pretestības izjūtai.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu, kad kājas iztaisnojas.

Kāju darbības izmaiņu izjūtai, lai saglabātu augstu ķermeņa stāvokli.

Lai izjustu ķermeņa līdzsvaru un ūdens pretestību ar rokām.

Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.

## Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt līdz pilnīgai roku, kāju un kakla muskulatūras atbrīvotības sajūtai. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.

Izpildīt slīdējumu pēc iespējas tālāk.

Pēc ieelpas nenolaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.

Rokas un galva nekustīga.

Samazināt kāju kustības amplitūdu un palielināt tempu roku vēzienu laikā.

Galva nekustīga, seja virzīta uz augšu.

Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas( īsas un mīkstas)

**Uzdevumi:**

- slīdējums uz muguras
- kāju darbība kraulā uz muguras
- roku darbība brasā
- kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm

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

Slīdējums uz krūtīm vai uz muguras ar plaukstu un pēdu saliekšanu un iztaisnošanu.

Slīdējums uz muguras ar dažādiem roku stāvokļiem ar aizvērtām acīm.

Uz muguras. Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli. Ar un bez pleznām.

Uz muguras. Viena roka aiz galvas taisna, otra lejā; roku maiņa pēc 12 īrieniem ar kājām.

Ar rokām brasā, ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām.

Ar rokām brasā, ar pludiņu starp kājām, izteikti plaši īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.

Krauls bez roku izcelšanas no ūdens (suniski). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusēm. Ar un bez pleznām.

Krauls bez roku izcelšanas no ūdens (suniski). Peldēšana elpojot uz katru 3 īrienu; uz katru 5 īrienu. Ar un bez pleznām.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Salīdzināt ūdens pretestības izmaiņas pie dažiem roku un kāju stāvokļiem.

Izjust ķermeņa muskuļu tonus pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.

Efektīvai kāju darbībai.

Ķermeņa pozīcijas un kustību virziena izjūtai.

Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.

Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā.

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.

### Piezīmes, rekomendācijas

Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus pēc 2-3 sek.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.

Izjust ūdens pretestības un ātruma izmaiņas.

Rokas taisnas. Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.

Ķermeņa un galvas kustības virziens taisni uz priekšu.

Roku kustība vairāk uz sāniem, ne kā uz leju.

Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā

Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, peldēšanas porolona nūja, plezna.

- Uzdevumi:**
- slīdējumi uz sāna;
  - kāju darbība brasā;
  - roku darbība kraulā uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Slīdējums uz krūtīm vai muguras ar pagriezienu uz sāna.

Slīdējums uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, acis aizvērtas.

Pie baseina sienas, rokas uz malas. Kāju kustības brasā:

- pievilk pēdas pie gurniem;
- izvērst;
- veikt atgrūdienu uz sāniem un atpakaļ.

Brass. Vertikāli, dzīlumā.  
Kājas strādā ar dažādu ritmu un spēku, rokas izpilda kustības līdzsvarā. Var turēties pie nūjas.

Krauls bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”). Peldēšana ar ieelpu pēc katras īriena; uz labo un uz kreiso pusī.

Peldēšana kraulā ar vienu roku un kājām, elpošanas aizture uz 6 – 10 sekundēm; ar un bez pleznām.

Spēle „Makšķernieks”. Viens no bērniem – „makšķernieks” pārvietojas pa baseinu ar peldēšanas nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem – „zivim” ar nūju. Lai izsargātos no nūjas, „zivis” vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kurš tiek nokerts, klūst par „makšķernieku”.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Salīdzināt pretestības izmaiņas dažādos roku un kāju stāvokļos.

Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.

Kāju darbības brasā mācīšana.

Sajust un pilnveidot spēka pielikšanas virzienu (uz augšu).

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.

Izjust peldēšanas ātruma izmaiņas ieelpas laikā. Saskaņot elpošanu ar roku kustībām.

Lai spēle notiku dinamiskāk, var norīkot divus „makšķerniekus”.

## Piezīmes, rekomendācijas

Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus ik pēc 2 – 3 sekundēm.

Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.

Pēdas turēt izvērstas, kamēr atgrūdiens nav pabeigts.

Saglabāt pilnu kāju kustības amplitūdu.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā. Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.

Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā.

Pirms niršanas dzīļi un ātri ieelpot.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, plezna.

**Uzdevumi:**

- dažāda veida slīdējumi;

- kāju darbība kraulā uz krūtīm;
- roku darbība kompleksā;
- lēcieni ūdenī

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

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu:

- rokas taisnas aiz galvas;
- saliektais elkoņu locītavās;
- pie ausīm;
- viena augšā, otra – lejā.

Atgrūsties no sienas uz vēdera, slīdējuma laikā pagriezties ap garenisko asi.

Ar kājām peldot kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra – lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sek. Izpildīt ar un bez pleznām.

Brasā un kraulā pa 25 m. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso roku. Ieelpa uz katru īrienu.

Uz muguras, rokas lejā, augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso. Izpilda ar un bez pleznām.

Peldēšana pēc izvēles 5 min.

Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kuram vairāk šķakatu, kuram – mazāk.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēku darbību.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības sajūtai.

Sajust kāju darbības atšķirības dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēzieniem uz priekšu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku pārvietošanas uz priekšu.

Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.

Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.

### Piezīmes, rekomendācijas

Seja virzīta uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustības virzenu precīzi uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas – seja uz leju.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Drīkst mainīt veidus. Vēlams neapstāties.

Pirms lēciena ieelpot.

*Latvijas Olimpiiskā komiteja / PAŠĀ UN VĒLĀKĀM PRIEKŠĒJĀM BŪVIENĀM BŪT SASKĀSTĀKOŠĀM*



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- izturības un ātruma attīstīšana;
  - kāju darbība tauriņstilā;
  - roku darbība brasā;
  - lēcieni ūdenī.

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

Spēle "Atrodi priekšmetu!" Spēles vadītājs iemet baseinā gumijas rotaļlietas vai citrus priekšmetus. Pēc vadītāja signāla bēri dodas meklēt priekšmetus.

4 – 6 x 25 m peldēšana „suniski” (bez roku izcelšanas no ūdens) 15 m ar paceltu galvu un 15 m ar ūdeni iegremdētu galvu, tad 10 m tikai ar kājām uz muguras.

4 – 6 x 25 m peldēšana ar kājām kraulā un tauriņstilā ar paceltu un ūdeni iegremdētu galvu 15 m, tad 10 m uz muguras tikai ar kājām.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpot pēc 2 vai 3 roku kustībām.

r rokām brasā, ar kājām tauriņstilā, peldējums ar lielu kāju kustību amplitūdu.

Dažādi lēcieni ūdenī:

- uz kājām;
- no pietupiena;
- stāvot ar muguru pret ūdeni;
- ar aizvērtām acīm.

Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

- Katrs dalībnieks var meklēt savu priekšmetu. Uzvar tas, kurš ātrāk atradis priekšmetu.
- Dalībnieki dalās divās komandās. Uzvar komanda, kura atrod vairāk priekšmetu.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajūtai. Pilnveidot ūdens izjūtu, satveršanas fāzi, īriena sākumu bez slidējuma.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajūtai.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.

Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Vispārējai ķermeņa koordinācijai.

Starta lēciena pilnveidošanai.

### Piezīmes, rekomendācijas

Sekot, lai ieelpa notiek ātri un dziļi.

Nepieļaut vertikālas svārstības, izpildot kustības ar pilnu amplitūdu plecu locītavās.

Ritmiski elpot ar pilnu ieelpu.

Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.

Veikt ieelpu pirms lēciena.

Pirms lēciena rokas izstiept pret ūdeni.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

**Uzdevumi:**

- slīdējumi uz sāna;

- izturības attīstīšana kraulā uz muguras;
- kāju darbība brasā;
- roku darbība kompleksā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Atgrūsties no baseina sienas uz vēdera, slīdējuma laikā pagriezties uz sāna.

Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.

Peldēšana uz muguras  
150 – 200 m:  
25 m tikai ar kājām;  
25 m brīvas kustības uz muguras.

Brasā ar kājām, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).

Ar kājām brasā uz muguras; rokas gar sāniem.

Ar rokām; dēlītis starp kājām.  
2 – 3 īrieni ar rokām brasā, pagriezties uz muguras, 2 – 3 īrieni ar abām rokām.

Krauls uz krūtīm tikai ar kājām, rokas uz dēlīša. Ar dažādu kāju amplitūdu, rokas priekšā, elpot pēc 6 – 8 īrieniem.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru kustībā uz priekšu.

Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības.

Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.

Optimālai darbībai kāju pievilkšanas laikā.

Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Peldot uz muguras, skolēns var neizcelt rokas no ūdens.

Izjust pārvietošanās ātruma izmaiņas atkarībā no kāju kustībām.

## Piezīmes, rekomendācijas

Saglabāt kustības virzienu precīzi uz priekšu.

Pie ķermeņa pagriezieniem uz vēdera vai uz muguras saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.

Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.

Pēc iespējas mazāk saliekt kājas gūžu locītavās.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru pie apgriezieniem.

Taisnas rokas priekšā. Pēc ieelpas nolaist galvu uz leju.

## **Vieta:** peldbaseins

#### **Nepieciešamie resursi / inventārs: dēlītis/pludinš.**

**Uzdevumi:**

- izturības attīstīšana brasā;
- kāju darbība kraulā uz krūtīm;
- roku darbība tauriņstilā;
- dažāda veida lēcieni.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

50 m brīvs peldējums.

Brass uz krūtīm un uz muguras,  
8 x 25 m ar atpūtu 15 sek.

Kāju darbība kraulā. Kermenis atrodas vertikālā stāvoklī. Rokas qar sāniem.

Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa pēc 12 – 14 kustībām.

Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Vienu roku augšā, otru lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sekundēm.

Uz krūtīm. Pēc atgrūdienā no sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, roku vēziens uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.

Lēcieni no baseina malas vai starta paaugstinājuma ar dažadiem roku stāvokļiem lidojuma laikā.

## Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi,  
izpildi, darba organizēšanas  
formas, zīmējumi)

Iesildīšanās.

Ja nav apgūta pareiza kāju darbība, var peldēt ar rokām brasā, ar kājām – kraulā.

Ar kājām sajust ūdens  
pretestību.

Ūdens straumes un  
pretestības izjūtai atkarībā  
no galvas stāvokla.

Apgūt efektīvāko kāju  
darbības amplitūdu.

Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.

## Kustību koordinācijai.

## Piezīmes, rekomendācijas

Vēlams nepeldēt ar paceltu galvu.

Ritmiski elpot, pēc ieelpas  
iegremdēt seju ūdenī.

Drīkst izmantot roku  
kustības ķermenē  
noturēšanai vertikāli

Izpildot ieelpu, stiepties ar  
pakausi uz priekšu.

Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermēņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.

Pirms lēciena ieelpot,  
aizturēt elpošanu, līdz galva  
parādās virs ūdens.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- ķermeņa līdzvara ūdenī pilnveide;
  - izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm;
  - kāju darbība kompleksā;
  - roku darbība kraulā uz muguras.

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

Pēc dzījas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, iztaisnot kajas un rokas, sasprindzināt tās. Pēc 3 – 4 sek. pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus.

Gulēšana uz ūdens virsmas uz krūtīm. Rokas gar sāniem, priekšā vai pie galvas. Pēc ķermeņa uzpeldēšanas uz ūdens virsmas pievilkт ceļus pie vēdera, aptvert ar rokām.

8 x 25 m peldēšana kraulā uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („sunki”). Elpot pēc vajadzības.

Peldēt maksimālo iespējamo attālumu ar elpošanas aizturi, tad brīvi uz muguras, elpojot.

Ar kājām kraulā uz muguras, ar apgriezieniem ap vertikālo asi pēc 3 – 4 m.

Uz muguras, tikai ar rokām, ar dēlīti starp kājām. Īrieni ar abām rokām vienlaicīgi.

Spēle „Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5 – 8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas „krokodils”. Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par „krokodilu” un palīdz kert pārbēdzējus.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu un ūdens cēlējspēka sajušanai.

Izjust ķermeņa līdzsvara izmaiņas dažādos stāvokļos.

Atpūtas intervālu nosaka treneris.

Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez galvas kustībām.

Ķermeņa horizontālā stāvokļa saglabāšana apgriezienu laikā.

Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).

Lai spēle notiku raitāk, dalībnieku skaits komandā 5 – 6.

### Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt, kamēr var just, ka roku, kāju un kakla muskulatūra pilnīgi atbrīvotas. Ķermenim brīvi jāšūpojas vilņos.

Dzīji ieelpot, lai izpildītu vairāk kustību.

Izpildīt īrienu, līdz roka iztaisnota pie kājas.

Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.

Pirms apgrieziena uz krūtīm ieelpot.

Rokas var neizcelt no ūdens.

„upe” varētu būt baseina celiņš.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

**Uzdevumi:**

- dažāda veida slīdējumi;

- kāju darbība kraulā uz krūtīm;
- roku darbība kompleksā;
- lēcieni ūdenī.

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

Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem:

- rokas taisnas aiz galvas;
- saliektais elkoņu locītavā;
- pie ausīm;
- viena augšā, otra – lejā.

Atgrūsties no baseina sienas uz vēdera, slīdējuma laikā apgriezties ap garenisko asi.

Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Vienu roku augšā, otru – lejā. Ieelpot pēc 10 – 12 sek. Izpildīt ar un bez pleznām.

Brasā un kraulā pa 25 metriem. Rokas priekšā. Īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso roku. Elpot uz katru īrienu.

Peldējums uz muguras. Rokas lejā; augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo roku, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso. Peldēt ar un bez pleznām.

Peldēšana brīvi izvēlētā veidā 5 min.

Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kuram vairāk šķakatu, kuram – mazāk.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi,  
izpildi, darba organizēšanas  
formas, zīmējumi)

Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēka darbību.

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.

Sajust atšķirību kāju darbībā dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc rokas vēziena uz priekšu.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi.

Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.

Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.

### Piezīmes, rekomendācijas

Seja uz augšu, mugura taisna.

Saglabāt kustības virzenu uz priekšu.

Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas seja uz leju.

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

Drīkst mainīt veidus. Vēlams neapstāties.

Pirms lēciena ieelpot.

Latvijas Olimpiiskā komiteja, Latvijas Nacionālā biķeru skola, OLYMPIC SOLIDARITY.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, plezna.

- Uzdevumi:**
- izturības un ātruma attīstīšana;
  - kāju darbība tauriņstilā;
  - roku darbība brasā;
  - lēcieni ūdenī.

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

Spēles "Atrodi priekšmetu!" vadītājs iemet baseinā gumijas rotaļlietas vai citus priekšmetus. Pēc vadītāja signālā bērni dodas meklēt priekšmetus.

8 x 25 m peldēšana „suniski” ( bez roku izcelšanas no ūdens) ar iegremdētu ūdenī, paceltu galvu. Vispirms 15 m, tad 10 m tikai ar kājām, uz muguras. Lietot plezna.

8 x 25 m peldēšana ar kājām kraulā un tauriņstilā. Iegremdēta ūdenī, pacelta galva. 15 m, tad 10 m tikai ar kājām. Uz muguras, ar pleznām.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošana pēc 2, 3 roku kustībām.

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda. Peldēt ar pleznām.

- Dažādi lēcieni ūdenī:
- uz kājām;
  - no pietupiena;
  - ar muguru uz priekšu;
  - ar aizvērtām acīm.

Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

- Katrs dalībnieks var meklēt savu priekšmetu. Uzvar tas, kurš ātrāk atradis priekšmetu.
- Dalībnieki dalās divās komandās. Uzvar komanda, kura atrod vairāk priekšmetu.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības maiņu izjūta. Pilnveidot ūdens izjūtu, satveršanas fāzi, īriena sākumu bez slidējuma.

Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajušanai.

Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.

Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Vispārējai ķermeņa koordinācijai

Starta lēciena pilnveidošanai.

### Piezīmes, rekomendācijas

Sekot, lai ieelpa notiek ātri un dziļi.

Nepieļaut vertikālas svārstības plecu locītavās, izpildot kustības ar pilnu amplitūdu.

Ritmiski elpot ar pilnu ieelpu.

Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām veikt pēc roku īriena.

Veikt ieelpu pirms lēciena.

Pirms lēciena rokas izstiept pret ūdeni.







**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- ķermeņa līdzsvara ūdenī pilnveide;
  - izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm;
  - kāju darbība kompleksā;
  - roku darbība kraulā uz muguras.

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

Pēc dzījas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, kājas un rokas iztaisnojot. Sasprindzināt tās. Pēc 34 sek. pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus.

Gulēšana uz ūdens virsmas uz krūtīm, rokas gar sāniem, priekšā vai pie galvas. Pēc ķermeņa uzpeldēšanas pievilkta ceļus pie vēdera, aptvert ar rokām.

4 x 25 m peldēšana kraulā uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”) ar pleznām. Elpot pēc vajadzības.

Maksimālā attāluma nopeldēšana ar elpošanas aizturi, tad brīvi uz muguras; ar pleznām.

Ar kājām kraulā un uz muguras, ar pagriezieniem ap vertikālo asi pēc 3 – 4 m.

Uz muguras tikai ar rokām, ar dēlīti starp kājām. Īrieni ar abām rokām vienlaicīgi.

Spēle „Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5 – 8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas „krokodils”. Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par „krokodilu” un palīdz kert pārbēdzējus.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens cēlējspēka izjūtai. Sajust ķermeņa līdzsvara izmaiņas dažādos stāvokļos.

Atpūtas intervālu nosaka treneris.

Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūta bez galvas kustībām.

Ķermeņa horizontālā stāvokļa saglabāšana apgriezienu laikā.

Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).

Lai spēle norisinātos raitāk, dalībnieku skaits komandā 5 – 6.

### Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt, kamēr jūt, ka roku, kāju un kakla muskulatūra pilnīgi atbrīvota. Ķermenim brīvi jāšūpojas vilņos.

Dzīji ieelpot, lai varētu izpildīt vairāk kustību.

Izpildīt īrienu, līdz roka iztaisnota pie kājas.

Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.

Pirms apgrieziena uz krūtīm ieelpot.

Rokas var neizcelt no ūdens.

„upe” var būt arī baseina celiņš.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** pludiņi.

- Uzdevumi:**
- kāju darbība uz muguras;
  - roku darbība brasā;
  - kustību koordinācija kraulā uz krūtīm.

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

Uz muguras, abas rokas taisnas aiz galvas, peldēt ar mazas amplitūdas pagriezieniem uz sāniem.

Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15 – 20 cm dziļumā. Peldēt ar dažādu kāju kustības amplitūdu.

Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm.

Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3 – 4 īrieniem.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Izpildīt 2 – 3 plašus, tad 3 – 4 šaurus īrienus. Elpot uz katru otro īrienu.

Peldēšana „suniski” un/vai kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi. Veikt maksimālo attālumu, tad brīvi uz muguras.

Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Elpot uz katru otro īrienu, pagriezties uz sāna.

Spēle “Stacijas”. Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa kustību izjūtai.

Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.

Kāju darbības amplitūdas izjūtai dažādos ķermeņa stāvokļos.

Īriena satvēriena izjūtai; muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.

Elpošanas un roku darbības koordinācijai.

Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez galvas kustībām.

Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.

Vingrinājumi: „zvaigznīte” uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezieni.

### Piezīmes, rekomendācijas

Pēdas kustas uz leju un uz augšu.

Galva nekustīga, plecu josla atrodas pēc iespējas augstāk.

Rokas taisnas, nepieļaut kustības plecu joslā; kustība uz priekšu.

Nepieļaut lielas ķermeņa un galvas vertikālās svārstības. Ieelpas laikā nelaist gurnus uz leju.

Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, mugura un gurni – virs ūdens.

Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.

Roku vēzienu laikā kājas strādā spēcīgāk.

Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no stacijas uz staciju, katrā izpildot uzdoto vingrinājumu.

*Latvijas Olimpiskā komiteja finansējums*



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm, uz muguras;
  - kāju darbība kompleksā;
  - īriena pilnveide brasā.

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

Uz krūtīm; uz muguras 15 m bez roku izcelšanas no ūdens; „suniski” ar elpošanu pēc 4 – 6 kustībām, tad 10 m tikai ar kājām.

Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā. Īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka veikusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).

Uz muguras. Ar pludiņu/dēlīti starp kājām, kustības ar abām rokām vienlaikus.

Ar kājām; dēlītis rokās:

- 5 – 6 m kraulā uz krūtīm;
- 5 – 6 m uz muguras;
- 5 – 6 m tauriņstilā.

Pēc atgrūdiena no baseina sienas izpildīt kāju kustības tauriņstilā zem ūdens. Pēc uzpeldēšanas atgriezties pie baseina sienas.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Elpot uz katru otro roku īrienu.

Brīvs peldējums jebkurā pārvietošanās veidā 5 min.

Lēcieni ūdenī no starta paaugstinājuma uz kājām; dažādi roku stāvokļi.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Īriena izjūtai. Elpošanas pilnveidei.

Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai.

Līdzvara saglabāšanai, kad rokas tiek paceltas virs ūdens.

Ķermeņa pārvietošanās izjūta dažādu kāju kustību laikā.

Mācīšana nirt. Vingrinājumu izpildīt no baseina abām pusēm, divi audzēkņi celiņā.

Atkārtot ik pa 15 vai 25 m, divi audzēkņi celiņā.

Skolēnu prasmju vērošana.

Ķermeņa koordinācijai lidojuma laikā.

### Piezīmes, rekomendācijas

Distances garumu nosaka treneris.

Saglabāt horizontālu ķermenēja stāvokli. Roku kustības notiek ar nelielu pauzi.

Seja uz augšu. Elpot dziļi, ritmiski.

Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.

Vienlaicīga kāju kustība, „viena aste”. Pirms vingrinājuma dziļi ieelpot.

Roku kustības plašas, līdz plecu līnijai.

Vēlams neapstāties. Elpot ritmiski.

Pirms lēciena ieelpot.

Latvijas Olimpiiskā komiteja pasūtījumā izplatītās pamatošanas pamatlīdzekļi.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

- Uzdevumi:**
- koordinācija elementu izpildē brasā, tauriņstilā;
  - ātruma vingrinājumi kompleksā;
  - īrienu pilnveide kraulā uz krūtīm;
  - dažādi lēcieni.

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

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.  
Liela kāju kustību amplitūda.

Uz krūtīm. Pēc atgrūdiena no baseina sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, vēzēt rokas uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.

Ar kājām, rokas priekšā. Maksimāli ātri nopeldēt 5 – 7 m. Brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Maksimāli ātrs peldējums uz krūtīm („suniski”) 5 – 7 m. Brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Kraulā uz krūtīm, ar mazo dēlīti, rokas priekšā. Divi īrieni ar labo, divi ar kreiso. Elpot uz katru otro īrienu.

Ar rokām; pludiņš starp kājām. 4 kustības ar rokām brasā, tad 5 – 6 pamīšus kustības brasā.

Lēcieni ar muguru uz priekšu:

- no pietupiena;
- ar dažādiem roku stāvokļiem;
- ar ķermeņa apgriezieniem ap vertikālo asi.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Izjust ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.

Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.

Izjust ūdens pretestību, kustoties maksimāli ātri. Pa diviem audzēkņiem celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.

Izjust ūdens pretestību, kustoties maksimāli ātri. Divi cilvēki celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.

Ķermeņa pārvietošanās izjūtai, izpildot īrienu.

Īriena satvēriena daļas pilnveide.

Ķermeņa koordinācijai.

### Piezīmes, rekomendācijas

Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.

Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.

Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas, ar maksimālu kustību biežumu.

Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas, ar maksimālu kustību biežumu.

Rokas veic kustību līdz gurniem. Galva vienā līmenī ar gurniem, arī ieelpas laikā.

Elpot pēc 4 – 6 sekunžu pauzēm. Izelpas laikā seja iegremdēta ūdenī.

Lidojuma laika aizturēt elpu. Lēcieni uz kājām.

*Latvijas Olimpiiskais komitejas pārvaldes vadībā veidoti*

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš peldēšanas nūja.

**Uzdevumi:**

- elementu koordinācija brasā;

- elementu koordinācija kraulā uz muguras;
- izturības attīstīšana;
- īrienu pilnveide.

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

Dažāda veida slīdējumi.

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.  
Liela kāju kustības amplitūda.

Ar rokām, dēlītis starp kājām.  
2 – 3 īrieni ar rokām brasā; pagriezties  
uz muguras;  
2 – 3 īrieni ar abām rokām.

Uz muguras. Rokas lejā, rokas augšā.  
Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo,  
pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso  
roku.

Peldēšana uz muguras  
(100 – 150 m):  
25 m tikai ar kājām;  
25 m brīvas kustības uz muguras.

Jāšus uz peldēšanas nūjas, kājas  
nekustas. Pārvietoties, izpildot īrienus  
zem ūdens.  
Mainīt pārvietošanās virzienu  
pēc 8 – 10 m.

Lēcieni no baseina malas uz galvas no  
pietupiena.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi,  
izpildi, darba organizēšanas  
formas, zīmējumi)

Ķermeņa līdzsvaram un  
ūdens pretestības izjūtai.

Izjust kustības ātruma  
palielināšanos kāju darbības  
rezultātā.

Izjust kustību uz priekšu  
roku īrienu rezultātā. Peldot  
uz muguras, skolēns var  
neizcelt rokas no ūdens.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust  
slīdējuma fāzi pēc rokas  
vēziena.

Var sadalīt uzdevumu pa 25  
m vai 50 m, atkarībā no  
skolēnu sagatavotības.

Sajust ūdens atbalstu ar  
apakšdelmiem.

Starta lēciena apgūšanai.

### Piezīmes, rekomendācijas

Slidēt pēc iespējas ilgāk.

Saglabāt kustības virzenu  
uz priekšu. Kustību ar kājām  
izpildīt pēc roku īriena.

Saglabāt  
ķermeņa līdzsvaru  
apgriezeni laikā.

Pauzes laikā rokas taisnas  
un atbrīvotas.

Vēlams peldēt bez  
apstāšanās; saglabāt  
ķermeņa līdzsvaru.

Saglabāt ķermeņa sēdus  
stāvokli, mugura taisna.

Pirms lēciena stiept rokas  
ūdens virzienā.

*Latvijas Olimpiiskās komitejas IPĀRUMS VAIROŠANA UN VAIROŠANAS PRIEKŠTEJAS APRĀDĒJUMS*



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm, uz muguras;
  - kāju darbība kompleksā;
  - īriena pilnveide brasā.

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

Uz krūtīm, uz muguras, ar pleznām. 15 m peldējums bez roku izcelšanas no ūdens, „suniski”. Elpošana pēc 4 – 6 kustībām. Pēc tam 10 m peldējums tikai ar kājām.

Kraulā uz krūtīm, ar pleznām. Rokas priekšā. Īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka veikusi pilnu īriena ciklu (roka ker roku).

Uz muguras. Ar pludiņu/dēlīti starp kājām, kustības ar abām rokām vienlaikus.

Ar kājām; dēlītis rokās:

- 5 – 6 m kraulā uz krūtīm,
- 5 – 6 m uz muguras,
- 5 – 6 m tauriņstilā.

Pēc atgrūdiena no baseina sienas izpildīt kāju kustības tauriņstilā zem ūdens. Pēc uzpeldēšanas atgriezties pie baseina sienas.

Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Elpot uz katru otro roku īrienu.  
Izpildīt ar un bez pleznām.

Brīvs peldējums jebkurā pārvietošanās veidā 5 min.

Lēcieni ūdenī no starta paaugstinājuma uz kājām ar dažādiem roku stāvokļiem.

### Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Īriena izjūtai. Elpošanas pilnveide.

Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai.

Līdzvara saglabāšanai, kad rokas paceļ virs ūdens.

Ķermeņa pārvietošanās sajūta, veicot dažādas kāju kustības.

Mācīšana nirt. Vingrinājumu izpildīt no baseina abām pusēm, pa diviem audzēkņiem celiņā.

Atkārtot ik pa 15 vai 25 metriem, celiņā 2 audzēkņi. Pleznas izmantot pēc trenera ieskatiem.

Skolēnu prasmju vērošana.

Ķermeņa koordinācijai lidojuma laikā.

### Piezīmes, rekomendācijas

Distances garumu nosaka treneris.

Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli. Roku kustības notiek ar nelielu pauzi.

Seja uz augšu. Elpot dzīļi, ritmiski.

Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.

Kāju kustība vienlaicīga, „vienna aste”. Pirms vingrinājuma dzīļi ieelpot.

Roku kustības plašas, līdz plecu līnijai.

Vēlamis neapstāties. Elpot ritmiski.

Pirms lēciena ieelpot.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, pleznas (īsas un mīkstas).

- Uzdevumi:**
- elementu koordinācija brasā, tauriņstilā;
  - ātruma vingrinājumi kompleksā;
  - īrienu pilnveide kraulā uz krūtīm;
  - dažādi lēcieni.

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

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.  
Liela kāju kustību amplitūda.

Uz krūtīm. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt garu īrienu ar abām rokām, rokas uz priekšu.  
Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.

Ar kājām, rokas priekšā. Maksimāli ātri nopeldēt 5 – 7 m; brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Uz krūtīm, ar pleznām. Maksimāli ātrs 5 – 7 metru peldējums „suniski”; brīvs peldējums līdz baseina vidum.

Kraulā uz krūtīm ar pleznām, ar mazo dēlīti, rokas priekšā. Divi īrieni ar labo, divi ar kreiso. Elpot uz katru otro īrienu.

Ar rokām, pludiņš starp kājām.  
4 kustības ar rokām brasā,  
tad 5 – 6 pamīšus kustības brasā.

Lēcieni ar muguru uz priekšu:  
 • no pietupiena,  
 • ar dažādiem roku stāvokļiem,  
 • ar ķermeņa pagriezieniem  
 ap vertikālo asi.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi,  
izpildi, darba organizēšanas  
formas, zīmējumi)

Izjust kustības ātruma  
palielināšanos kāju darbības  
rezultātā.

Iepazīšanās ar roku darbību  
tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m,  
tad atgriezties pie baseina  
malas.

Ūdens pretestības izjūta,  
veicot maksimāli ātras  
kustības. 2 audzēkņi celiņā.  
Atkārtojumu skaitu nosaka  
treneris.

Ūdens pretestības izjūta,  
veicot maksimāli ātras  
kustības. 2 audzēkņi celiņā.  
Atkārtojumu skaitu nosaka  
treneris.

Ķermeņa pārvietošanās  
izjūtai, izpildot īrienu.

Īriena satvēriena daļas  
pilnveide.

Ķermeņa koordinācijai.

### Piezīmes, rekomendācijas

Saglabāt kustības virzenu.  
Kustību ar kājām izpildīt pēc  
roku īriena.

Sadalīt skolēnus grupās, lai  
izpildītu vingrinājumu no  
baseina abām pusēm.

Vingrinājumu izpildīt bez  
elpošanas. Kustību biežums  
maksimāls.

Vingrinājumu izpildīt bez  
elpošanas. Kustību biežums  
maksimāls.

Rokas veic kustības līdz  
gurniem. Galva vienā līmenī  
ar gurniem, arī ieelpas laikā.

Elpot pēc 4 – 6 sek. pauzēm.  
Izelpas laikā seja  
iegremdēta ūdenī.

Lidojuma laika aizturēt elpu.  
Lēcieni uz kājām.

*Latvijas Olimpiskā komiteja finansējums*



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš, porolona peldēšanas nūja, plezna (īsas un mīkstas)

**Uzdevumi:**

- brasa elementu koordinācija;

- elementu koordinācija kraulā uz muguras;
- izturības attīstīšana;
- īrienu pilnveide.

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

Dažāda veida slīdējumi.

Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.  
Liela kāju kustību amplitūda. Ar un bez  
pleznām.

Ar rokām, dēlītis starp kājām.  
2 – 3 īrieni ar rokām brasā; pagriezties  
uz muguras;  
2 – 3 īrieni ar abām rokām.

Uz muguras, rokas lejā, augšā. Kājas  
strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 –  
4 sekundes, īriens ar kreiso roku. Ar  
pleznām.

Peldēšana uz muguras  
100 – 150 m:  
• 25 m tikai ar kājām;  
• 25 m brīvas kustības uz muguras.

Jāšus uz peldēšanas nūjas, kājas  
nekustas. Pārvietoties, izpildot īrienus  
zem ūdens. Mainīt pārvietošanās  
virzienu pēc  
8 – 10 m.

Lēcieni no baseina malas uz galvas; no  
pietupiena.

### Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ķermeņa līdzsvaram un  
ūdens pretestības izjūtai.

Izjust kustības ātruma  
palielināšanos kāju darbības  
rezultātā.

Izjust kustību uz priekšu  
roku īrienu rezultātā. Peldot  
uz muguras, skolēns var  
neizcelt rokas no ūdens.

Efektīvi pabeigt īrienu, izjust  
slīdējuma fāzi pēc rokas  
vēziena.

Var sadalīt uzdevumu pa 25  
m vai 50 m, atkarībā no  
skolēnu sagatavotības. Var  
izmantot plezna.

Ūdens atbalsta izjūtai ar  
apakšdelmiem.

Starta lēciena apgūšanai.

### Piezīmes, rekomendācijas

Slīdēt pēc iespējas ilgāk.

Saglabāt kustības virzienu  
uz priekšu. Kustību ar kājām  
izpildīt pēc roku īriena.

Saglabāt ķermeņa līdzsvaru  
pie apgriezieniem.

Pauzes laikā rokas taisnas  
un atbrīvotas.

Vēlams peldēt bez  
apstāšanās; saglabāt  
līdzsvarotu ķermeņa  
stāvokli.

Saglabāt ķermeņa sēdus  
stāvokli, mugura taisna.

Pirms lēciena  
rokas nostieptas uz ūdeni.

Latvijas Olimpiiskā komiteja / LSK / LSS / PVAIROŠANA UN PLĀNINĀŠANA / IZPLĀTĪŠANA / IZPRIEKĀS / JASS / SASKRĀPTĀS / AIZLIEGTAI



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis/pludiņš.

**Uzdevums:** Skolēnu peldēšanas iemaņu un prasmju pārbaude.

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

Dažāda veida slīdējumi un brīvs peldējums.

Izpildīt „zvaigznīti” uz vēdera, kustības (plati, kopā) ar rokām un kājām vienlaicīgi, 8 reizes.

Krauls. Roku darbības saskaņošana ar elpošanu 15 m.

Ar kājām kraulā, ar rokām brasā 15 m. Elpošana uz katru īrienu vai katru otro īrienu.

25 m krauls uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suniski”), ar elpošanu.

Peldēšana uz muguras pa elementiem (roku un kāju darbība pēc izvēles) 25 m.

Kāju kustības brasā ar dēlīti rokās. 15 m.

Peldēšana delfīnā ar kājām un elpošanu bez atbalsta. 15 m.

Lēcieni ūdenī no baseina malas. Nodemonstrēt.

Nopeldēt 75 m jebkurā pārvietošanās veidā ar izelpu ūdenī.

### Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Iesildīšanās.

Skolēni nostājas visa baseina garumā. Vingrinājumu izpilda 5 – 6 cilvēki vienlaicīgi.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.

Var izpildīt lēcienu no pietupiena.

Peld viens aiz otra, pēc trenera komandas.

### Piezīmes, rekomendācijas

Izpildīt vairāk dažādu kustību.

Saglabāt horizontālu ķermenēja stāvokli; ieelpot ātri.

Ieelpa ātra, izelpa – gara. Ieelpas laikā nepārtraukt kāju kustības.

Ķermenis horizontālā stāvoklī, izelpas laukā jābūt burbuliem. Pēc katra īriena jāpārvietojas uz priekšu.

Kājas strādā nepārtraukti, galva ūdenī, elpošana ritmiska. Pie izelpas veidojas burbuļi.

Ķermenim jābūt iztaisnotam un, atrodoties horizontāli, jāelpo ritmiski.

Atgrūdienai laikā izvērst pēdas, nepievilkt kājas pie vēdera. Pēc kustību cikla saglabāt „slīdējuma” stāvokli.

Veicot kustības ar kājām, ķermenim jāpārvietojas uz priekšu.

Rokas augšā aiz galvas. Izpilda lēcienu ūdenī, noliecoties uz priekšu; pāriet slīdējumā.

Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas veidus.