



# PROJEKTA „SPORTO VISA KLASE” METODISKAIS MATERIĀLS DŽUDO NODARBĪBĀM 2019./2020. GADĀ

9–12 gadi  
2. apmācību gads  
(saprātīgais – pilnveidojamies)

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



## **I Mērķis**

1. Pašnodrošināšanās, grupēšanās un krišanas tehnikas pilnveidošana.
2. Iesaistīt bērnus aktīvā dzīvesveidā un radīt pieradumu sportot ne tikai sportisko mērķu sasniegšanai, bet arī kā iespēju brīvā laika pavadīšanai.
3. Pateicoties džudo tradīcijām un augstiem morāles principiem, palīdzēt bērniem kļūt drošākiem, pašpārliecinātākiem, disciplinētākiem un nebaidīties uzņemties atbildību par savu rīcību.
4. Vispusīga fiziskā un speciālā sagatavošana jaunajiem sportistiem kā pamats un stabila platforma tālākai attīstībai.

## **II Uzdevumi**

1. Pilnveidot krišanas tehniku visos virzienos brīvā formā, kā arī, modelējot dažādas situācijas, veidot apgrūtinājumu, darbojoties gan individuāli, gan pāros.
2. Atbilstoši vecumam attīstīt bērna fiziskās un psihiskās īpašības.
3. Iepazīstināt bērnus ar džudo sporta veida filozofiju un tradīcijām, levērot džudo kodeksu un godīgas spēles principus.
4. Veicināt interesi par fiziskām aktivitātēm un radīt prieku, nodarbojoties ar sportu.

## **III Programmas īstenošanas plānotie rezultāti**

1. Krišanas tehniku nepieciešams regulāri atkārtot, lai nepieciešamības gadījumā tā nostrādātu, kā arī atbilstoši programmai tā tiks pilnveidota.
2. Nodarbošanās ar sportu rada pozitīvas emocijas, ir vēlme piedalīties sportiskās aktivitātēs, kā arī realizēt savu potenciālu.
3. Jūtas pašpārliecināts un droši izpilda dažādas sportiskās aktivitātes, iesaistās spēlēs un prot uzņemties atbildību par notiekošo.
4. Atbilstoši programmai un bērnu vecumam tiks attīstītas bērnu fiziskās un psihiskās īpašības.

### Grupu komplektēšanas un darbības pamatnosacījumi:

- Audzēkņu vecums: 9–12 gadi;
- Audzēkņu skaits grupā: 6–20 cilvēki;
- Nodarbību skaits nedēļā – 1 nodarbība;
- Papildu nodarbības – 1 mēnesī LDF Treniņu centrā;
- 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);
- LDF Treniņu centra telpas kopīgu nodarbību organizēšanai.

### Sportista sagatavotība:

#### Vispārēja fiziskā sagatavotība:

- turpināt attīstīt visas fiziskās īpašības;
- kustību biežuma, veiklības un koordinācijas īpašību attīstīšana;
- pilnveidot lokanības īpašības.

#### Speciālā fiziskā sagatavotība:

- Kuzushi (izvešana no līdzsvara);
- Shintai (pārvietošanās);
- krišanas tehnika brīvā formā, kā arī pēc partnera aktīvās darbības.

#### Psiholoģiskā sagatavotība:

- komanda un tās veidošana;
- līderība;
- saskarsmes īpatnības.

#### Zināšanas:

- personīgā higiēna;
- sportista uzturs un ēšanas režīms.

### Tehniskās prasības:

1. **Ukemi-waza** - krišanas tehnika
  - Ushiro/Joko/Mae/Mae mavari.
  - Ar partneri:
    - no sēdus uz partnera, kurš atrodas s.st. guļus uz vēdera;
    - pāri partnerim, kurš atrodas s.st. guļus uz vēdera.
2. **Nage-waza** - stāvus cīņas tehnika
  - Shintai - pārvietošanās pa tatami:
    - Ayumi-ashi - pārmaiņus solī;
    - Tsugi-ashi - ar pielikšanas soļiem.
  - Kumikata - dažādi partnera satvērieni.
3. **Katame-waza** - guļus cīņas tehnika
  - Pārvēlieni no dažādiem s. st.
  - Kuzushi - izvešana no līdzsvara.

## 32 NODARBĪBAS

### 4 NODARBĪBAS MĒNESĪ

#### 8 PAMATUZDEVUMU APGUVĒ:

1. Krišanas tehnikas atkārtošana.
2. Krišanas tehnikas pilnveidošana pāros.
3. Pārvietošanās.
4. Dažādi partnera satvērienu veidi.
5. Kuzushi – izvešana no līdzsvara guļus cīņas s.st.
6. Akrobātika.
7. Satvērieni un pārvietošanās pāros.
8. Visu fizisko 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 sabalansēta darbība.</li> </ul>	12		12
2.	<u>Speciālā fiziskā sagatavotība</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krišanas tehnika ar apgrūtinājumu.</li> <li>• Krišanas tehnika pāri partnerim.</li> <li>• Shintai – pārvietošanās.</li> <li>• Kuzushi – izvešana no līdzsvara.</li> </ul>	14		14
3.	<u>Sporta zināšanas</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personīgā higiēna.</li> <li>• Sportista uzturs un ēšanas režīms.</li> <li>• Komanda un tās veidošana.</li> <li>• Līderība.</li> <li>• Saskarsmes īpatnības.</li> </ul>		3	3
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>29</b>	<b>3</b>	<b>32</b>

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, mīkstā spēļu bumba rotaļai.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnikas atkārtošana.
2. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi.
3. Spēļu noteikumu ievērošana.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Atkārtot uzvedības un drošības noteikumus.
2. Dažādi skriešanas veidi ar virzienu maiņu un dažādu uzdevumu izpildi skriešanas laikā.
3. 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.

### Rotaļa „Zvejnieks”

Pedagogs izvēlas vienu zvejnieku, kurš iesāks spēli. Pārējie spēles dalībnieki (zivis) brīvi pārvietojas pa spēles laukumu, ko pedagogs iepriekš noteicis. Zvejniekam pieskaroties zivij, tā kļūst par zvejnieku un palīdz ķert pārējās zivis.

### Rotaļa „Mainīgie krabji”

Tiek izvēlēts viens mednieks, kuram tiek iedota bumba. Pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam kājās stāvošajam.

### Nobeiguma daļa 6 min.

#### Stiepšanās uzdevumi:

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. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. garumā, bez raustišanās un asām kustībām, lēnām, noturēt pozīciju.
5. 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 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.

Uzvar spēlētājs, kurš palicis pēdējais no zivīm.

Zvejnieki ir sadevušies rokās un izveido vienu, garu tīklu.

Mednieku krabji aiztikt nedrīkst. Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu (noķer pēc mednieka metiena, gaisā vai uz zemes). Uzvar pēdējais kājās palikušais mednieks. 4 apli.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Ar rokām piespiest ceļgalu maksimāli tuvu vēderam.

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.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika visos virzienos.
2. Veiklības un līdzsvara īpašības.
3. Dziļā 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, savienojot divus elementus:
  - uz muguras un uz sāniem (soļo atmuguriski);
  - uz priekšu un uz sāniem (soļo uz priekšu);
  - uz sāniem un ar kūleni pār plecu (soļo uz priekšu).
2. Akrobātika, savienojot divus elementus:
  - kūlenis uz priekšu + kūlenis atpakaļ (nemainot kustības virzienu);
  - kūlenis atpakaļ pār labo un kreiso plecu;
  - kūlenis pār plecu + ritentiņš;
  - ritentiņš + kūlenis atpakaļ.
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. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustīšanās un asām kustībām.
2. Pārvēieni uz muguras, ceļgali 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; tad tas pats ar otru kāju.
6. Kājas plati stāvus s.st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

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

Galva nepieskaras paklājam, ar pietupiemu.  
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.  
Piezēmieties uz vienas kājas.  
Katru uzdevumu izpilda 5 reizes bez apstājas.

10 sek. katrs uzdevums, pārejas laika nav.  
Paceļot taisnu roku vai kāju, gurnu un plecu līnija paliek horizontāli.



Izpilda 3 apļus ar 1 min. intervālu.

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u.c.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva uz tatami, necelt augšā.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ievērojiet drošu distanci akrobātikas un krišanas tehnikas izpildes laikā.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Kāju darbības un smaguma centra novirzīšana pēc iespējas zemāk zemei kritienā uz muguras un kritienā uz sāniem tehnisko darbību izpildes tālākai apguvei.
2. Telpiskuma izjūtas attīstīšana un sava ķermeņa smaguma centru izpratne.
3. Kāju muskulatūras attīstīšana ar dažādu izklupieni, pietupieni un lēcieni palīdzību.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Iesildīšanās ar dažādiem skriešanas uzdevumiem.
2. VAV uz vietas.
3. Pārvēieni guļus uz muguras s.st., rokas augšā.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehniku kustībā savienot ar akrobātiku:
  - kūlenis uz priekšu + krišanas tehnika uz priekšu;
  - kūlenis atpakaļ + krišanas tehnika uz muguras;
  - kūlenis pār plecu + krišanas tehnika uz sāniem;
  - ritentiņš + krišanas tehnika ar kūleni pār plecu.
2. Akrobātika, savienojot lēcieni ar pagriezienu par 180 grādiem:
  - lēciens + kūlenis uz priekšu;
  - lēciens + kūlenis atpakaļ;
  - lēciens + kūlenis pār plecu;
  - lēciens + ritentiņš.
3. 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.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. kājas plati, noliekties uz priekšu bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām, 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, tas pats ar otru kāju.
6. Kājas plati 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!” palekties un apgriezties par 360 grādiem.

Galva nepieskaras paklājam, ar pietupieni.

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.



Izpilda 3 apļus ar 1 min. intervālu.

Katru uzdevumu izpilda lēnām un notur pozīciju apmēram 30 sek.

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

Kājas nesasprindzināt.

Satvēriens virs ceļgala locītavas, galva uz zemes.

Rokas balstā priekšā.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, pildbumbas.

**Uzdevumi:**

1. Veiklības un līdzsvara īpašības.
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 „Tunelis”

Nostājoties kolonā, pēdējais taja stāvošais uz vēdera izrāpo visiem cauri un nostājas kolonas priekšā.

Kolonā var stāvēt kājām plati, balstā guļus, balstā stāvus vai citādāk, pēc pedagoga norādījumiem.

#### Rotaļa „Ašās kājas”

Visi spēles dalībnieki nostājas aplī un sadodas rokās. Pēc pedagoga komandas blakus stāvošajam dalībniekam ir jāuzkāpj uz kājas (jāuzkāpj, nevis jāuzlec vai jāiesper). Uzvar pēdējais aplī palikušais.

#### Rotaļa „Zvejnieks”

Pedagogs izvēlas vienu zvejnieku, kurš iesāks spēli. Pārējie spēles dalībnieki (zivis) brīvi pārvietojas pa spēles laukumu, ko iepriekš noteicis pedagogs. Zvejniekam pieskaroties zivij, tā kļūst par zvejnieku un palīdz ķert pārējās zivis.

### 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; tad 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;
- u.c. uzdevumi.

Atkarībā no spēlētāju skaita pedagogs sadala spēlētājus komandās, var arī spēlēt visi vienā.

Dalībniekiem jānoturas, sadevušiem rokās, nedrīkst spert ar kājām vai raut ar rokām.

Uzvar spēlētājs, kurš palicis pēdējais no zivīm.

Var spēlētājus sadalīt vairākās mazākās grupiņās.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties uz leju ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja spēļu laikā sākas disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apstādināt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāties, nomierināt un turpināt spēlēt.



**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz muguras pāros.
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; tad samainās.
2. Partneris stāvus ar muguru pret otra vēderu, rokas augšā taisnas satver partnera rokas delnu locītavu rajonā un ar pietupieni paceļ partneri, notur 5 sek. x 5; tad samainās.
3. S.st. ar krūtīm uz partnera muguras, partneris četrpārus, rokas ap partnera vēderu, izpilda lēcieni pāri partnera mugurai un nostājas tiltiņā – 5 x; tad samainās.
4. Krišanas tehnika uz muguras pāros:
  - 1) partneris (uke) guļus uz vēdera;
  - 2) (tori) apsēžas partnerim uz muguras;
  - 3) partneris (uke) apgriežas uz muguras;
  - 4) virsū sēdošais (tori) izpilda krišanas tehniku uz muguras.
5. Sēdus balstā uz elkoņiem kājas notur apmēram 5–10 cm no zemes 30 sek. x 5.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. kājas plati, noliekties uz priekšu bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām, 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, tas pats ar otru kāju.
6. Kājas plati stāvus s.st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

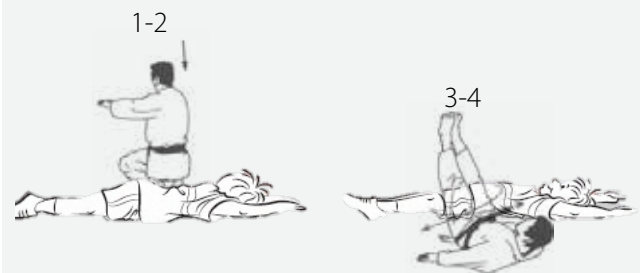
Skrienot pēc svilpes signāla mainīt skriešanas virzienu. Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupieni un skriet tālāk.

Pēc komandas „Hop!” palekties un apgriezties par 360 grādiem.

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

Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi. letuptions zem partnera gurnu loc. līmeņa, stāv stingri, notur partneri.

Partneris stingri stāv četrpārus, nodrošina viens otru atbildīgi.



Rokas taisnas, skats uz augšu.

Apsēties uz ceļiem, gurni maksimāli tuvu zemei.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva uz paklāja, necelt augšā.

Ar krūtīm stiepties pie paklāja.

Nestiept tā, lai sāp, bet tā, lai pietiekoši justu.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, svaru ripas vai kādi citi atsvari.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz sāna pēc partnera tehnisko darbību izpildes.
2. Plecu zonas un roku spēks.
3. Koncentrēšanās spējas un atbildības sajūta, darbojoties 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 uz sāniem atkārtošana.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Krišanas tehnika uz sāna pēc partnera kājas aizlikšanas aizmugurē (o-soto-otoshi):
  - pareizs satvēriens (uke);
  - kontrolējama kustība (uke);
  - pareiza krišanas tehnikas izpilde (tori).
2. Atkārtot krišanas tehniku uz muguras pēc partnera apgriešanās guļus uz vēdera s.st.
3. 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.

Katrs uzdevums 30 sek. x 4 apļi ar 1 min. 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; tad tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana un pastiešana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. uz katru pusi.
6. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. garumā, bez raustišanās un asām kustībām, lēnām, noturēt pozīciju.
7. Roku un plecu zonas stiepšanās uzdevumi.

## Metodiskie norādījumi

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



Mugura taisna.

Pieskarties ar ceļgalu tatami.

Mugursomas uzmešana uz pleca.

Noturēt līdzsvaru.

Kājas plati.

15" uz vienu pusi, 15" – uz otru.

Var piepalīdzēt ar kājām.

Sv. 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 sek. 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:

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

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, svaru ripas vai kādi citi atsvari.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika ar kūleni pār plecu no stāvus s.st.
2. Akrobātika pāros.
3. Dziļā 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. Kūlenis atpakaļ pār plecu.
3. Kūlenis pār plecu no soļa stājas s.st.
4. Guļus uz sāna mācīt pareizu kāju darbību, nokrītot uz sāna:
  - viena kāja taisna, mazliet saliekta ceļgalā;
  - otra kāja uz pēdas, ceļgals mazliet saliekts „skatās” uz augšu.
  - pārveļoties uz otra sāna, samaina kājas.
  - izpildot pārvēlienu, imitēt krišanas tehniku uz sāna.
5. Akrobātika pāros:
  - partneris (uke) s.st. guļus uz vēdera, ar sānu pret otru (tori), tori izpilda kūleni pāri ukem;
  - uke s.st. guļus uz vēdera, ar sānu pret tori, tori izpilda kūleni pār plecu pāri ukem.

### Rotaļa „Knaģi”

Katram spēles dalībniekam iedod nelielu skaitu knaģu, kurus viņi paši piestiprina pie apģērba. Pēc pedagoga komandas, iepriekš noteiktā spēles laukumā bērni sāk brīvi pārvietoties un cenšas pēc iespējas vairāk savākt spēles dalībnieku knaģīšus.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustīšanās 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.

## Metodiskie norādījumi

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

Ar grupēšanos, un atkal ieņemt s.st. Piezemēties uz ceļgaliem un nostāties s.st. Pēc kūleņa piecelties kājās un nostāties s.st. Pēdu, ceļgalu un gūžas locītavu drošībai.



Izpildot kūleni nepieskarties partnerim.

Pār labo/kreiso plecu.

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

Spēle beidzas, kad paliek tikai viens spēles dalībnieks, kuram ir atlicis vismaz viens knaģītis. Var arī spēlēt noteiktu laiku, un uzvar tas spēlētājs, kuram ir visvairāk knaģīšu.

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, mīkstā spēļu bumba.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz muguras kustībā.
2. Veiklības un līdzsvara īpašības.
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 pāros.
2. Krišanas tehnika uz sāniem pēc partnera kājas pielikšanas aizmugurē (o-soto-otoshi).
3. Krišanas tehnika ar kūleni pār plecu pāri partnerim.

### Rotaļa „Tvisteris”

Pedagogs sadala klasi grupās pa 4 cilvēkiem. Pēc skolotāja komandas bērniem ir jāuzliek noteikts kāju un roku skaits uz tatami. Piemēram: 6 kājas un 2 rokas vai 4 kājas un 4 rokas u.c.

### Rotaļa „Zvaigznīte”

Dalībniekus sadala divās grupās. Pirmā apguļas uz vēdera laukuma vidū un sadodas rokās. Otrajai pēc komandas, satverot pirmos aiz kājām, jāizvelk tie no šī laukuma. Uzvar komanda, kura ātrāk ir izvilkusi visus dalībniekus aiz laukuma.

### Rotaļa „Mainīgie krabji”

Tiek izvēlēts viens mednieks, kuram tiek iedota bumba. 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. Pārvēieni 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; tad 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.

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

Uzvar komanda, kura ātrāk ir izpildījusi uzdevumu. Iespējams sadalīt komandās pa 2 vai arī vairāk par 4 cilvēkiem.

Dalībnieki, kuri ir izvilkti no laukuma, nedrīkst atgriezties spēlē. Velkot spētētāju aiz kājām, gulošais spēlētājs nedrīkst spārdīties.

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 uz leju ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, konusi.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz muguras pāros.
2. Ātruma, reakcijas un kustību biežuma īpašības.
3. Uzmanības noturība.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Soļošana pa tatami līnijām.
2. VAV uz vietas un sēdus s.st.
3. Pārvēieni pār plecu.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Skriešanas uzdevumi:
  - līdz konusam un atpakaļ;
  - līdz tuvākajam konusam un atpakaļ, līdz tālākajam konusam un atpakaļ;
  - līdz konusam un atpakaļ ar pielikšanas soli;
  - atspoles skrējieni 10 x 5 m.
2. Atkārtot krišanas tehniku uz muguras pāros.
3. Pēc pārvēliena 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 raustīšanās un asām kustībām, lēnām, 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; tad 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 kopā ar saliektās kājas ceļgalu; pēc tam tas pats uz otru pusi.
7. Atliekšanās pozīcijas.

## Metodiskie norādījumi

Nedrīkst saskrieties, apstāties vai apgriezties. Kurš saskrienas, izpilda 5 pietupienus. Izapļot visas locītavas un pastiepties. Galva nepieskaras paklājam.

No dažādiem s.st. (sēdus, guļus, pēc lēciena, kūleņa utt.)

Ar labo sānu, pēc tam ar kreiso sānu uz priekšu.



Ar krūtīm stiepties uz priekšu.

Galva nepieskaras paklājam. Noturēt stāvokli.

Galva paliek uz tatami, necelt augšā.

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

Skatiens uz augšu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Sekot līdzi, lai izpilda piecelšanos no viena ceļgala stāvokļa. Stiepšanās uzdevumus izpilda plūstoši un seko pareizu vingrinājumu izpildei (labo kļūdas).

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, skriešanas trepīte.

**Uzdevumi:**

1. Pārvietošanās pāros, mainot skriešanas veidus un virzienus.
2. Kustību biežuma un precizitātes attīstīšana.
3. Kāju muskulatūras un līdzsvara īpašības.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

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

### Galvenā daļa 30 min.

1. Uz skriešanas trepītes:
  - parasts skrējieni;
  - ar pielikšanu/taisni;
  - iekšā/ārā, ar sānu kustības virzienā;
  - iekšā/ārā ar otru sānu;
  - krustsolis/taisni;
  - šķērītē lēcieni ar sānu;
  - šķērītē ar otru sānu;
  - kājas kopā, lēcieni.
2. Pāros:
  - izklupieni pretī viens otram;
  - izklupieni sāniski;
  - lēcieni pārmaiņus;
  - pietupieni ar muguru 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 lēnām uz priekšu 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; tas pats ar otru kāju.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja; tad tas pats ar otru kāju.
5. Kājas plati stāvus s.st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

Sāk skriešanu pa pāriem, blakus viens otram.  
Pēc pedagoga komandas:  
mainās vietām/viens skrien atmuguriski u.c.  
Plecu apļošana, izklupieni, noliecieni utt.



Seko līdz precīzam izpildījumam.  
Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, tad pilda mazliet ātrākā tempā.  
Katru uzdevumu izpilda vismaz 6 x.

10 x. Pēc tam uz kreisās kājas 10 x.  
Uz katru pusi 10 x.  
Kā pirmais piezemēja, uzreiz lec otrs – 10 + 10 x.  
Atspiežas viens pret otru – 10 x.

5 lēcieni uz labās kājas.  
5 lēcieni uz kreisās kājas.  
Pauze starp lēcieniem – 5 sek.  
Pēc 10 lēcieniem 30 sek. Pauze, atkārtot 3 x.

Ar krūtīm stiepies uz leju.

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, 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 pāros.
2. VAV uz vietas pāros.

### Galvenā daļa 30 min.

Uz skriešanas trepītes:

- parasts skrējieni;
- ar pielikšanu/taisni;
- iekšā/ārā ar sānu kustības virzienā;
- iekšā/ārā ar otru sānu;
- krustsolis/taisni;
- šķērītē lēcieni ar sānu;
- šķērītē ar otru sānu;
- kājas kopā, lēcieni.

Krišanas tehniku kustībā savienot ar akrobātiku:

- kūlenis uz priekšu + krišanas tehnika uz priekšu;
- kūlenis atpakaļ + krišanas tehnika uz muguras;
- kūlenis pār plecu + krišanas tehnika uz sāniem;
- ritentiņš + krišanas tehnika ar kūleni pār plecu.

### Rotaļa „Ašās kājas”

Visi spēles dalībnieki nostājas aplī un sadodas rokās. Pēc pedagoga komandas blakus stāvošajam spēles dalībniekam ir jāuzkāpj uz kājas (jāuzkāpj, nevis jāuzlec vai jāiesper). Uzvar pēdējais aplī palikušais.

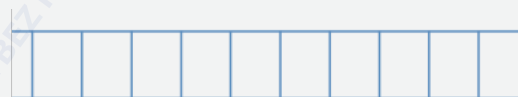
### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. kājas plati, noliekties lēnām uz priekšu 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; tad tas pats ar otru kāju.
5. Kājas plati stāvus s.st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

Sāk skriešanu pa pāriem, blakus viens otram. Pēc pedagoga komandas: mainās vietām/viens skrien atmuguriski u.c. Plecu apļošana, izklupieni, noliecieni utt.



Seko līdz precīzam izpildījumam. Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, tad pilda mazliet ātrākā tempā. Katru uzdevumu izpilda vismaz 6 x.

levērot drošu distanci. Piecelties no viena ceļgala. Neizlikt roku, galva nepieskaras tatami. Atcerēties par drošu kāju stāvokli.

Rokas sadotas, nedrīkst atlaist.

Ar krūtīm stiepties uz priekšu.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva paliek uz tatami, necelt augšā. Satvēriens virs ceļgala locītavas.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpildot uzdevumus, 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, mīkstā spēļu bumba.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnikas atkārtošana.
2. Veiklības un līdzsvara īpašības.
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 kustībā:
  - uz muguras (soļo atmuguriski);
  - uz priekšu (soļo uz priekšu);
  - uz sāniem (soļo uz priekšu);
  - uz sāniem ar kūleni pār plecu (soļo uz priekšu).

### Rotaļa „Astītes”

Visiem spēles dalībniekiem izdala nelielas, īsas lentītes, kuras bērni aizliek aiz jostas/biksēm tā, lai būtu redzamas un citiem spēles dalībniekiem iespējams lentīti satvert un izvilkt ārā. Pēc pedagoga komandas iepriekš noteiktā spēles laukumā bērni sāk brīvi pārvietoties un cenšas pēc iespējas vairāk savākt lentīšu, kuras atņem spēles dalībniekiem.

### Rotaļa „Čūska”

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai, pārējie spēles dalībnieki turas viens pie otra vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsarģā, nelaižot mednieku pie astes. Čūska (spēles dalībnieki) nedrīkst izjukt (dalībnieki nedrīkst atlaist rokas no priekšā stāvošā).

### Rotaļa „Karstais kartupelis”

Visi sēž aplī un pēc pedagoga komandas padod bumbu tālāk – blakus sēdošajam. Spēlē var iesaistīt vairākas bumbas.

### 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. Sēdus s.st. noliekies 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.

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

Bez lentītes aiz jostas spēlē piedalīties nedrīkst. Uzvar tas spēlētājs, kuram rokās ir vairāk lentīšu.

Ja mednieks noķer čūskas asti, tad aste kļūst par mednieku, bet mednieks – par čūskas galvu. Ja mednieks nenoķer asti, nosaka laika limitu, un tad notiek spēlētāju maiņa. Atkarībā no dalībnieku skaita, spēlētājus sadala nelielās grupiņās pa 4–6 spēlētājiem. Ja pie dalībnieka nonāk divas vai vairākas bumbas, spēle apstājas un spēlētājs, kurš nepaspēja padot bumbu tālāk, izpilda 5 atspiešanās/pietupienus/presītes vai ko citu.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties uz leju ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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



**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 izjūta, līdzsvara attīstīšana.
3. Dziļā 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 „Soļošana pa tatami līnijām”.
2. VAV uz vietas.
3. Pārvēieni uz sāniem un atpakaļ pār plecu.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Pa pāriem viens pret otru, pārvēieni pāros (baļķīši).
2. Sēdus ar kājām pret partneri, kurš atrodas stāvus uz ceļiem priekšā. Aptvert ar rokām partneri, kājas starp partnera kājām. Nogulties uz muguras un apgriezties.
3. Viens stāvus noliecienā, otrs, atbalstoties ar rokām pret partnera muguru, izpilda lēcieni uz partnera muguras, noturas 5 sek. un s.st. x 5, tad samainās.
4. Partneris stāvus ar muguru pret otra vēderu satver rokas delnu locītavu rajonā un ar pietupieni paceļ partneri, notur 5 sek., tad samainās.
5. Stāvus ar muguru viens pret otru, sadevušies elkoņos, pietupieni, atbalstoties ar muguru.
6. 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.

### Nobeiguma daļa 6 min.

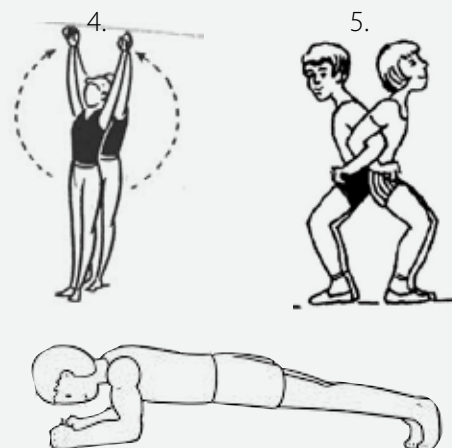
Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni 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.
4. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Visi soļo pa tatami līnijām. Nedrīkst apstāties, mainīt kustības virzienu vai pārlēkt uz citām līnijām. Pāri, kuri satiekas, izpilda 5 pietupienus un turpina spēli.

Guļus uz muguras, partneris aptver un izpilda pārvēienus kopā.



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

Atpūtas pauze 1 min., 3 apļi.

Izpildot pārvēienus, galva nepieskaras pie zemes.

Notur pozīciju 30 sek.

Uzdevumus izpilda uz abām pusēm.

Barjersēde, kājas plati, kājas kopā utt.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpildot 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. Atkārtot pārvēlienus pāros ar dažādu satvērienu veidiem.
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. Sēdus ar kājām pret partneri, kurš atrodas stāvus uz ceļiem priekšā. Aptvert ar rokām partneri, kājas starp partnera kājām. Nogulties uz muguras un apgriezties.
2. Partneris stāvus ar muguru pret otra vēderu, rokas augšā taisnas, satver partnera rokas delnu locītavu rajonā un ar pietupieni paceļ partneri, notur 5 sek. x 5, tad samainās.
3. S.st. ar krūtīm uz partnera muguras partneris četrpāpus, rokas ap partnera vēderu, izpilda lēcieni pāri partnera mugurai un nostājas tiltiņā – 5 x, tad samainās.
4. Balstā guļus ar muguru pret paklāju, kājas saliektas s.st., mainot labo kāju ar kreisās rokas s.st., nostājas četrpāpus ar krūtīm pret paklāju, to pašu izpilda ar kreiso kāju utt.
5. Pārvēlieni pāros guļus vienam uz otra.
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 uz augšu.
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; tad tas pats ar otru kāju.

## Metodiskie norādījumi

Skrienot pēc svilpes signāla mainīt skriešanas virzienu. Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupieni un skriet tālāk. Pēc komandas „Hop!” palekties un apgriezties par 360 grādiem.

Tiek ievēroti visi iepriekšējās nodarbības norādījumi.

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

Partneris stingri stāv četrpāpus, nodrošina viens otru atbildīgi. Līdzsvara un koordinācijas uzdevums.

Izpilda 3 x uz labo pusi, 3 x uz kreiso pusi, atkārto visu 3 x.



Rokas taisnas, skats uz augšu. Apsēsties uz ceļiem, gurni maksimāli tuvu zemei. Noturēt pozīciju apmēram 30 sek. Galva uz paklāja, necelt augšā. Nestiept tā, lai sāp, bet tā, lai pietiekoši justu.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas:**

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs.

**Uzdevumi:**

1. Pārvēlieni pāros ar dažādu satvērienu veidiem.
2. Krišanas tehnikas atkārtošana.
3. Dziļā 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. Krišanas tehnikas atkārtošana kustībā, visos virzienos.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Pārvēlieni pāros, s.st. guļus uz muguras ar galvu viens pret otru, rokas sadotas. Vienlaicīgi ripo kustības virzienā.
2. Pārvēlieni pāros, s.st. guļus uz muguras, viens tur partnera kājas, otram rokas augšā. Vienlaicīgi ripo kustības virzienā.
3. Pārvēlieni pāros, s.st. guļus uz vēdera, viens otram blakus. Pēc pedagoga komandas partneris pārripo pāri priekšā esošajam un noguļas uz vēdera.
4. Pārvēlieni pāros guļus vienam uz otra.

### Rotaļa „Tunelis”

Nostājoties balstā uz elkoņiem ar sānu viens otram blakus, pēdējais stāvošais uz vēdera izrāpo visiem cauri un nostājas priekšā.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustīšanās un asām kustībām, lēnām, noturēt pozīciju.
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; tad 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 kopā ar saliektās kājas ceļgalu; pēc tam tas pats uz otru pusi.

## Metodiskie norādījumi

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

Ievēro drošu distanci.

Pēc uzdevuma izpildes samainās vietām, otrs tur partnera kājas.

Var izpildīt komandās pa trīs, četriem un vairāk.

Var mainīt partnera s.st.: galva pret galvu, galva pret kājām, satvēriens aiz muguras u.c.

Var mainīt balstā stāvus stāvokļus : uz viena elkoņa, vienu kāju pacelt, utt.

Ar krūtīm stiepties uz priekšu.

Galva nepieskaras paklājam.  
Noturēt stāvokli.

Galva paliek uz tatami, necelt augšā.

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

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpildot dažādu pārvēlienu veidus, ievērot drošu distanci. Ja nodarbības telpa neļauj nodrošināt visiem dalībniekiem drošu uzdevuma izpildi, organizēt darbu uz noteiktiem atkārtojumiem un grupās.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, pildbumbas.

**Uzdevumi:**

1. Veiklības īpašības.
2. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi.
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. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena.

#### Rotaļa „Zvejnieks”

Pedagogs izvēlas vienu zvejnieku, kurš iesāks spēli. Pārējie spēles dalībnieki (zivis) brīvi pārvietojas pa spēles laukumu, ko pedagogs iepriekš noteicis. Zvejniekam pieskaroties zivij, tā kļūst par zvejnieku un palīdz ķert pārējās zivis.

#### Rotaļa „Čūska”

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai, pārējie spēles dalībnieki turas viens pie otra vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsargā, nelaižot mednieku pie astes. Čūska (spēles dalībnieki) nedrīkst izjukt (dalībnieki nedrīkst atlaist rokas no priekšā stāvošā).

#### Rotaļa „Ašs kājas”

Visi spēles dalībnieki nostājas aplī un sadodas rokās. Pēc pedagoga komandas blakus stāvošajam spēles dalībniekam ir jāuzkāpj uz kājas (jāuzkāpj, nevis jāuzlec vai jāiesper). Uzvar pēdējais aplī palikušais.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni 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; tad tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Tiek izvēlēts viens mednieks, kuram tiek iedota bumba, pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam (tā samainās vietām). Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu.

Uzvar spēlētājs, kurš palicis pēdējais no zivīm.

Ja mednieks noķer čūskas asti, tad aste kļūst par mednieku, bet mednieks – par čūskas galvu. Ja mednieks nenoķer asti, nosaka laika limitu, un tad notiek spēlētāju maiņa. Atkarībā no dalībnieku skaita, spēlētājus sadala nelielās grupiņās pa 4–6 spēlētājiem.

Var spēlētājus sadalīt vairākās mazākās grupiņās.

Galva nepieskaras pie paklāja.  
Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.  
Galva paliek uz paklāja.

Stiepties uz leju ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Pirms sākt spēlēt, pārliecināties, ka uzdevums ir skaidrs un spēles noteikumi saprotami. Ievērot drošu distanci un citus drošības tehnikas noteikumus. Iesaistīt spēlē visus nodarbības dalībniekus. Minimizēt dīkstāvi.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz sāna ar kūleni pār plecu.
2. Plecu zonas un roku spēks.
3. Koncentrēšanās spējas un atbildības izjūta, darbojoties 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. Izvešana no līdzsvara s.st. tupus rokas priekšā (kuzushi):
  - pastumjot atpakaļ (uke izpilda krišanas tehniku uz muguras);
  - pavelkot pa labi/pa kreisi (uke izpilda krišanas tehniku uz sāniem);
  - pavelkot uz priekšu (uke izpilda krišanas tehniku uz priekšu).

2. 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.

#### 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. 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; tad tas pats ar otru kāju.
5. Guļus uz muguras jostas vietas atbrīvošana un pastiepšana, kāju piespiešana un rotējošo kustību pozīcijas noturēšana 30 sek. uz katru pusi.
6. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, arī 30 sek. garumā, bez raustišanās un asām kustībām, lēnām, 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. 10 sek. pārejas laika nav.



Izpilda 3 apļus ar 1 min. Intervālu.

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 sek. 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:

Līdzsvara uzdevumus var izpildīt no dažādiem s.st. atsvariem.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, 20–30 cm garas lentītes.

**Uzdevumi:**

1. Ātruma un kustību biežuma attīstīšana.
2. Veiklības un līdzsvara īpašības.
3. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Soļošana pa tatami lokšņu līnijām. Kurš satiekas, izpilda 5 atspiešanās un soļo tālāk.
2. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

Uz skriešanas trepītes:

- parasts skrējieni;
- ar pielikšanu/taisni;
- iekšā/ārā ar sānu kustības virzienā;
- iekšā/ārā ar otru sānu;
- krustsolis/taisni;
- šķērītē lēcieni ar sānu;
- šķērītē ar otru sānu;
- kājas kopā, lēcieni.

Krišanas tehniku kustībā savienot ar akrobātiku:

- kūlenis uz priekšu + krišanas tehnika uz priekšu;
- kūlenis atpakaļ + krišanas tehnika uz muguras;
- kūlenis pār plecu + krišanas tehnika ar kūleni pār plecu;
- ritentiņš + krišanas tehnika uz sāniem.

### 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 ir jāsavāc pēc iespējas vairāk astīšu, atņemot tās citiem spēles dalībniekiem.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni 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; tad tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Soļo sīkiem soliņiem, papēdis pie pirkstgala. Izapļo visas locītavas un izpilda stiepšanās vingrinājumus.



Seko līdz precīzam izpildījumam.

Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, tad pilda mazliet ātrākā tempā.

Katru uzdevumu izpilda vismaz 4 x.

levērot drošu distanci.

Piecelties no viena ceļgala.

Atcerēties par drošu kāju stāvokli.

Neizlikt roku, galva nepieskaras tatami.

Bez lentītes aiz jostas spēlē piedalīties nedrīkst. Uzvar tas spēlētājs, kuram rokās ir vairāk lentīšu.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnika uz sāniem.
2. Veiklības un līdzsvara īpašības.
3. Dziļā 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.

1. Izvešana no līdzsvara s.st. stāvus vienam pretī otram:
  - pastumjot atpakaļ (uke izpilda krišanas tehniku uz muguras);
  - pavelkot pa labi/pa kreisi (uke izpilda krišanas tehniku uz sāniem);
  - pagrūžot mugurā (uke izpilda krišanas tehniku uz priekšu ar kūleni pār plecu).
2. Pārvēlieni pāros:
  - sēdus ar kājām pret partneri, kurš atrodas stāvus uz ceļiem priekšā;
  - pārvēlieni pāros, s.st. guļus uz muguras ar galvu vienam pret otru, rokas sadotas;
  - pārvēlieni pāros, s.st. guļus uz muguras, viens tur partnera kājas, otram rokas augšā;
  - pārvēlieni pāros, s.st. guļus uz vēdera viens otram blakus, partneris pārripo pāri priekšā esošajam;
  - pārvēlieni pāros guļus vienam uz otra.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustīšanās 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; tad tas pats ar otru kāju.
6. Kājas plati 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!” palekties un apgriezties par 360 grādiem.

Ievērot visus iepriekšējos norādījumus drošas krišanas tehnikas izpildē.

Pievērst uzmanību pareizam kāju stāvoklim Zods piespiests, grupēšanās, roku sitiens pa paklāju.

Ievēro drošu atstarpi. Galva nepieskaras paklājam.

Ripo vienlaicīgi vienā kustības virzienā.

Galva virs tatami.

Dalībnieks, kurš pārveļas pāri, noguļas priekšā savam partnerim, un tad otrs izpilda to pašu.

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 līdzī sportistu galvas pozīcijai, lai tā 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, pildbumbas.

**Uzdevumi:**

1. Veiklības un līdzsvara īpašības.
2. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi.
3. Spēļu noteikumu ievērošana.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Dažādu skriešanas uzdevumu vietā sākumā tiek uzspēlēta rotaļa „Mainīgie krabji”.
2. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena.

#### Rotaļa „Zvaigznīte”

Dalībniekus sadala divās grupās. Pirmā apguļas uz vēdera laukuma vidū un sadodas rokās. Otrajai, pēc komandas satverot pirmos aiz kājām, jāizvelk tie no šī laukuma. Uzvar komanda, kura ātrāk ir izvilksusi visus dalībniekus aiz laukuma.

#### Rotaļa „Ašās kājas”

Visi spēles dalībnieki nostājas aplī un sadodas rokās. Pēc pedagoga komandas blakus stāvošajam spēles dalībniekam ir jāuzkāpj uz kājas (jāuzkāpj, nevis jāuzlec vai jāiesper). Uzvar pēdējais aplī palikušais.

#### Rotaļa „Zvejnieks”

Pedagogs izvēlas vienu zvejnieku, kurš iesāks spēli. Pārējie spēles dalībnieki (zivis) brīvi pārvietojas pa spēles laukumu, ko iepriekš noteicis pedagogs. Zvejniekam pieskaroties zivij, tā kļūst par zvejnieku un palīdz ķert pārējās zivis.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
2. Pārvēlieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
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; tad tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Tiek izvēlēts viens mednieks, kuram tiek iedota bumba, pārējie brīvi pārvietojas, izvairoties no mestas bumbas. Kuram trāpa, tas pārvēršas par krabi, bet krabis var izglābties, pieskaroties kādam (tā samainās vietām). Mednieks var būt jebkurš, kurš satver bumbu.

Velkot ārā, nedrīkst ņemt aiz apgērba.

Nav atļauts spārdīties vai arī pēc izvilšanas aiz norādītās zonas atgriezties spēlē.

Dalībniekiem jānoturas, sadevušiem rokās, nedrīkst spert ar kājām vai raut ar rokām.

Uzvar spēlētājs, kurš palicis pēdējais no zivīm.

Var spēlētājus sadalīt vairākās mazākās grupiņās.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties uz leju ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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



**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnikas atkārtošana.
2. Veiklības un līdzsvara īpašības.
3. Akrobātikas atkārtošana un jaunu elementu apgūšana.

## 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 pāros:
  - uz muguras sēdus uz partnera;
  - uz sāniem pēc partnera o-soto-otoshi;
  - ar kūleni pār plecu pēc partnera grūdiena mugurā.
2. Akrobātika, savienojot divus elementus:
  - kūlenis uz priekšu + kūlenis atpakaļ;
  - kūlenis atpakaļ pār labo un kreiso plecu;
  - kūlenis pār plecu + ritentiņš;
  - ritentiņš + kūlenis atpakaļ.
3. Akrobātika:
  - kūlenis pāri uz vēdera gulošam partnerim;
  - kūlenis pār plecu pāri gulošam partnerim;
  - kūlenis atmuguriski 5 x pēc kārtas;
  - ritentiņš 5 x pēc kārtas.

### Rotaļa „Astītes”

Visiem spēles dalībniekiem izdala nelielas, īsas lentītes, kuras bērni aizliek aiz jostas/biksēm tā, lai būtu redzamas.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustīšanās un asām kustībām.
2. Pārvēieni uz muguras, ceļgali 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; tad tas pats ar otru kāju.
6. Plati kājas stāvus s.st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

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

Galva nepieskaras paklājam, ar pietupieniem.  
Piecelties no viena ceļgala stāvokļa.  
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 x bez apstājas.

Izpildot kūleni, nepieskarti partnerim.  
Izpilda no soļa stājas.  
Izpilda bez apstājas.  
Cenšas noturēt izpildījuma kvalitāti un ātrumu.

Bez lentītes aiz jostas spēlēt piedalīties nedrīkst. Uzvar tas spēlētājs, kuram rokās ir vairāk lentīšu.

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u.c.

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.

**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 pielikšanas soļiem visos virzienos.
2. VAV uz vietas un sēdus s.st.

### Galvenā daļa 30 min.

1. Akrobātika:
    - kūlenis pāri uz vēdera gulošam partnerim;
    - kūlenis pār plecu pāri gulošam partnerim;
    - kūlenis atmuguriski 5 x pēc kārtas;
    - ritentiņš 5 x pēc kārtas.
  2. Kūlenis uz priekšu + lēciens ar 180 grādu apgriezieni + kūlenis atpakaļ un atkal lēciens ar 180 grādu apgriezieni.
  3. Lēciens augšā + kūlenis pār plecu.
- 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.

### Rotaļa „Čūska”

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai, pārējie spēles dalībnieki turas viens pie otra vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsarģā.

### Nobeiguma daļa 6 min.

- Stiepšanās uzdevumi:
1. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustīšanās un asām kustībām.
  2. Pārvēieni uz muguras, ceļgali 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; tad tas pats ar otru kāju.
  6. Kājas plati stāvus s.st. (špagats).

## Metodiskie norādījumi

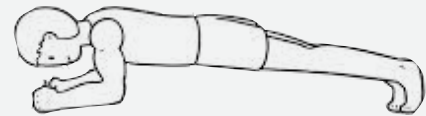
Ar labo sānu/kreiso sānu.  
Uz priekšu un atpakaļ.  
Izaplnot visas locītavas un pastiepties.

Grupēšanās, aptvert ceļgalus.  
Pār labo/kreiso plecu.

Piezemēties uz vienas kājas.

Katru uzdevumu izpilda 5 x bez apstājas.

Izpilda bez apstājas.  
Cenšas noturēt izpildījuma kvalitāti un ātrumu.



Ja mednieks noķer čūskas asti, tad aste kļūst par mednieku, bet mednieks – par čūskas galvu. Ja mednieks nenoķer asti, nosaka laika limitu, un tad notiek spēlētāju maiņa.

Kājas plati/kājas kopā/barjersēde u.c.

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.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs

**Uzdevumi:**

1. Stāvēšana uz rokām.
2. Akrobātikas atkārtošana.
3. Roku muskulatūras attīstīšana.

## 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. Akrobātika:
  - kūlenis uz priekšu + lēciens ar 180 grādu apgriezieni + kūlenis atpakaļ un atkal lēciens ar 180 grādu apgriezieni;
  - lēciens augšā + kūlenis pār plecu.
2. Nostājas balstā guļus ar kājām pret sienu un, rāpojot atmuguriski, ar kājām atbalstoties pret sienu, nostājas stāvus uz rokām. Tādā pašā veidā norāpo un nostājas s.st.
3. Pa pāriem balstā guļus soļošana, uke tur tori kājas un lēnām soļo uz priekšu. Izpilda 20 sek. 5 piegājienu.
4. Kārienā pie stieņa noturēšanās. 30 sek x 5.
5. Balstā sēdus taisnas kājas priekšā. Pacelt kājas un noturēt 30 sek. x 5 ar 1 min. intervālu.

### Rotaļa „Karstais kartupelis”

Visi sēž aplī un pēc pedagoga komandas padod bumbu tālāk – blakus sēdošajam. Spēlē var iesaistīt vairākas bumbas.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

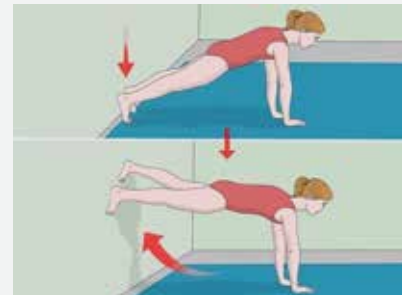
1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra – taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja; tad tas pats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

## Metodiskie norādījumi

Izpildot stāvēšanu uz rokām, novieto mīksto vingrošanas paklāju drošībai.

Katru uzdevumu izpilda 5 x bez apstājas.

Izpilda bez apstājas.



Ja pie dalībnieka nonāk divas bumbas, spēle apstājas. Spēlētājs izpilda 5 atspiešanās, un spēle turpinās.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva uz tatami, necelt augšā.

Barjersēde/kājas plati/kājas kopā u.c.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Izpildot stāvēšanu uz rokām, novieto mīksto vingrošanas paklāju drošībai.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, pildbumbas.

**Uzdevumi:**

1. Veiklības un līdzsvara īpašības.
2. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi.
3. Spēļu noteikumu ievērošana.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Soļošana pa tatami līnijām.
2. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena.

#### Rotaļa „Tunelis”

Nostājoties kolonā, pēdējais kolonā stāvošais uz vēdera izrāpo visiem cauri un nostājas kolonas priekšā.

Kolonā var stāvēt kājām plati, balstā guļus, balstā stāvus vai kā citādāk pēc pedagoga norādījumiem.

#### Rotaļa „Ašās kājas”

Visi spēles dalībnieki nostājas aplī un sadodas rokās. Pēc pedagoga komandas blakus stāvošajam spēles dalībniekam ir jāuzkāpj uz kājas (jāuzkāpj, nevis jāuzlec vai jāiesper). Uzvar pēdējais aplī palikušais.

#### Rotaļa „Zvejnieks”

Pedagogs izvēlas vienu zvejnieku, kurš iesāks spēli. Pārējie spēles dalībnieki (zivis) brīvi pārvietojas pa spēles laukumu, ko iepriekš noteicis pedagogs. Zvejniekam pieskaroties zivij, tā kļūst par zvejnieku un palīdz ķert pārējās zivis.

### 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. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Dalībnieki, kuri satiekas, izpilda 5 pietupienus un turpina spēlēt.

Atkarībā no spēlētāju skaita pedagogs sadala spēlētājus komandās, var arī spēlēt visi vienā.

Dalībniekiem jānoturas, sadevušiem rokās, nedrīkst spert ar kājām vai raut ar rokām.

Uzvar spēlētājs, kurš pēdējais palicis no zivīm.

Var spēlētājus sadalīt vairākās mazākās grupiņās.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties uz leju ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, 20–30cm garas lentītes.

**Uzdevumi:**

1. Ātruma un kustību biežuma attīstīšana.
2. Pārvietošanās pāros.
3. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi.

## 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.

Uz skriešanas trepītes:

- parasts skrējieni;
- ar pielikšanu/taisni;
- iekšā/ārā ar sānu kustības virzienā;
- iekšā/ārā ar otru sānu;
- krustsolis/taisni;
- šķērītē lēcieni ar sānu;
- šķērītē ar otru sānu;
- kājas kopā, lēcieni.

Soļošana pa apli pāros un dažādu uzdevumu izpilde:

- samainās vietām;
- viens soļo atmuguriski, pēc komandas – samainās;
- viens soļo priekšā, pēc komandas – apdzen;
- viens soļo priekšā atmuguriski, tad samainās;
- viens otru stumj mugurā, tad samainās;
- ar pielikšanas soļiem viens pretī otram.

### 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:

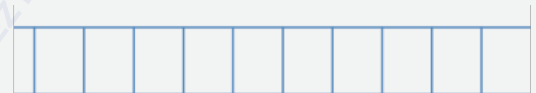
1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti un aptverti ar rokām.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra – taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja; tad tas pats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

## Metodiskie norādījumi

Ar labo sānu/kreiso sānu.

Uz priekšu un atpakaļ.

Izaplōt visas locītavas un pastiepties.



Seko līdz precīzam izpildījumam.

Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, tad pilda mazliet ātrākā tempā.

Katru uzdevumu izpilda vismaz 4 x.

Ievēro drošu distanci.

Izpilda sinhroni.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties uz leju ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ja ir iespējams, izmantot vairākas skriešanas trepītes un sadalīt dalībniekus vairākās kolonās.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, 20–30 cm garas lentītes.

**Uzdevumi:**

1. Ātruma un kustību biežuma attīstīšana.
2. Skriešana pāros.
3. Stiepšanās uzdevumi.

## 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.

Uz skriešanas trepītes:

- parasts skrējieni;
- ar pielikšanu/taisni;
- iekšā/ārā ar sānu kustības virzienā;
- iekšā/ārā ar otru sānu;
- krustsolis/taisni;
- šķērītē lēcieni ar sānu;
- šķērītē ar otru sānu;
- kājas kopā, lēcieni.

Sriešana pa apli pāros un dažādu uzdevumu izpilde:

- samainās vietām;
- viens soļo atmuguriski, pēc komandas – samainās;
- viens soļo priekšā, pēc komandas – apdzen;
- viens otru stumj mugurā, tad samainās;
- ar pielikšanas soļiem viens pretī otram.

### Rotaļa „Tunelis”

Nostājoties kolonā, pēdējais kolonā stāvošais uz vēdera izrāpo visiem cauri un nostājas kolonas priekšā.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

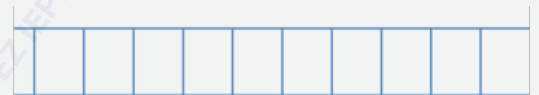
1. Pārvēieni uz muguras, ceļgali piespiesti pie krūtīm.
2. Guļus uz muguras kājas pāri galvai.
3. Guļus uz muguras viena kāja saliekta un piespiesta pie vēdera, otra – taisna; pēc tam tas pats uz otru pusi.
4. Guļus uz muguras taisnu kāju vilkt pie krūtīm, otra taisna uz paklāja; tad tas pats ar otru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

## Metodiskie norādījumi

Skrienot pēc signāla mainīt skriešanas virzienu.

Pēc paceltas pedagoga rokas izpildīt vienu pietupieni un skriet tālāk.

Pēc komandas „Hop!” palekties un apgriezties par 360 grādiem.



Seko līdz precīzam izpildījumam.

Ja izpildījums jau ir kvalitatīvs, tad pilda mazliet ātrākā tempā.

Katru uzdevumu izpilda vismaz 4 x.

Pēc svilpes signāla.

levērot drošu distanci.

Soļo blakus viens otram.

Priekšā esošais nebēg prom, ļauj apdzīt.

Priekšā soļojošais mazliet piebremzē.

Izpilda sinhroni.

Kolonā var stāvēt kājām plati, balstā guļus, balstā stāvus vai citādāk, pēc pedagoga norādījumiem.

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 sek. 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:

Ja ir iespējams, izmantot vairākas skriešanas trepītes un sadalīt dalībniekus vairākās kolonās.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, kņāģīši spēlei.

**Uzdevumi:**

1. Krišanas tehnikas atkārtošana.
2. Akrobātika pāros.
3. Dziļā 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. pāri partnerim.
2. Kūlenis atpakaļ pār plecu.
3. Kūlenis pār plecu no s.st. soļa stājas pāri partnerim.
4. Ritentiņš 5 x bez apstājas.

Krišanas tehnika pāros:

- pastumjot atpakaļ (krišanas tehnika uz muguras);
- pavelkot pa labi/pa kreisi (krišana uz sāniem);
- pavelkot uz priekšu (krišanas tehnika uz priekšu).

Statiskie uzdevumi balstā guļus:

- labā roka/kreisā kāja;
- kreisā roka/labā kāja;
- uz labā sāna, kreisā roka/kāja sānis taisna;
- uz kreisā sāna, labā roka/kāja sānis taisna.

### Rotaļa „Kņāģi”

Katram spēles dalībniekam iedod nelielu skaitu kņāģu, kurus viņi paši piestiprina pie apģērba. Pēc pedagoga komandas iepriekš noteiktā spēles laukumā bērni sāk brīvi pārvietoties un cenšas pēc iespējas vairāk savākt kņāģus.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos, bez raustīšanās 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.

## Metodiskie norādījumi

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

Ar grupēšanos un atkal ieņemot s.st.

Piezemēties uz ceļgaliem un nostāties s.st. Pēc kūleņa piecelties kājās un nostāties s.st.

Ievērot visus krišanas tehnikas drošības noteikumus.

Neizlikt taisnu roku, kā arī nekrist uz elkoņa.



Spēle beidzas, kad paliek tikai viens spēles dalībnieks, kuram ir atlicis vismaz viens kņāģītis.

Var arī spēlēt noteiktu laiku, tad uzvar tas spēlētājs, kuram ir visvairāk kņāģīšu.

Galva nepieskaras tatami.

Noturēt stāvokli apmēram 30 sek.

Galva uz tatami, necelt augšā.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Pievērst uzmanību pareizai krišanas teknikai, kā arī pareizām kāju darbībām.

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, pildbumbas.

**Uzdevumi:**

1. Veiklības īpašības.
2. Sadarbība, emocijas un pārdzīvojumi.
3. Līdzsvars un koordinācija.

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

### Sagatavošanās daļa 4min.

1. Soļošana pa tatami lokšņu līnijām. Kurš satiekas, izpilda 5 atspiešanās un soļo tālāk.
2. VAV uz vietas.

### Galvenā daļa 30 min.

Spēļu diena.

#### Rotaļa „Zvejnieks”

Pedagogs izvēlas vienu zvejnieku, kurš iesāks spēli. Pārējie spēles dalībnieki (zivis) brīvi pārvietojas pa spēles laukumu, ko pedagogs iepriekš noteicis. Zvejniekam pieskaroties zivij, tā kļūst par zvejnieku un palīdz ķert pārējās zivis.

#### Rotaļa „Čūska”

Viens spēlētājs ir mednieks, kurš atrodas priekšā čūskas galvai, pārējie spēles dalībnieki turas viens pie otra vidukļa. Medniekam ir jānoķer čūskas aste, bet galvai ir jāsarģā, nelaižot mednieku pie astes. Čūska (spēles dalībnieki) nedrīkst izjukt (dalībnieki nedrīkst atlaist rokas no priekšā stāvošā).

#### Rotaļa „Tunelis”

Nostājoties kolonā, pēdējais kolonā stāvošais uz vēdera izrāpo visiem cauri un nostājas kolonas priekšā. Kolonā var stāvēt kājām plati, balstā guļus, balstā stāvus vai kā citādāk, pēc pedagoga norādījumiem.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni 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; tad tas pats ar otru kāju.
5. Sēdus s.st. noliekties uz priekšu dažādos kāju stāvokļos.

## Metodiskie norādījumi

Soļo sīkiem soliņiem, papēdis pie pirkstgala. Izapļo visas locītavas un izpilda stiepšanās vingrinājumus.

Uzvar spēlētājs, kurš palicis pēdējais no zivīm.

Ja mednieks noķer čūskas asti, tad aste kļūst par mednieku, bet mednieks – par čūskas galvu. Ja mednieks nenoķer asti, nosaka laika limitu, un tad notiek spēlētāju maiņa. Atkarībā no dalībnieku skaita spēlētājus sadala nelielās grupiņās pa 4–6 spēlētājiem.

Var spēlētājus sadalīt vairākās mazākās grupiņās.

Galva nepieskaras pie paklāja.

Noturēt pozīciju apmēram 30 sek.

Galva paliek uz paklāja.

Stiepties lejup ar krūtīm, nevis ar galvu.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Pirms sākt spēlēt, pārliecināties, ka uzdevums ir skaidrs un spēles noteikumi saprotami. Ievērot drošu distanci un citus drošības tehnikas noteikumus. Iesaistīt spēlē visus nodarbības dalībniekus. Minimizēt dīkstāvi.



**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 30 reizes		
Lēcieni pāri barjerai sāniski 30 sek.		
Balstā uz elkoņiem 1 min. un 15 sek.		
Kārienā pie stieņa 1 min. un 15 sek.		
Sēdus s. st. kāju noturēšana leņķī 35 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 pāri gulošam partnerim			
Kūlenis atmuguriski 3 reizes			
Kūlenis pār plecu pāri gulošam partnerim	labā puse		
	kreisā puse		
Ritentiņš 5 reizes	labā puse		
	kreisā puse		
Kopā:			

Rezultāts: 30 – izcili  
 29–24: ļoti labi  
 23–18: 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 no sēdus uz partnera, kurš atrodas guļus uz vēdera s.st.			
Krišanas tehnika uz sāniem pēc partnera tehniskās darbības (o-soto-otoshi)	labais sāns		
	kreisais sāns		
Krišanas tehnika uz priekšu pēc partnera grūdienu mugurā			
Krišanas tehnika uz sāna ar kūleni pār plecu pēc partnera grūdienu mugurā	labā puse		
	kreisā puse		
Kopā:			

Rezultāts: 30 – izcili  
 29–24: ļoti labi  
 23–18: labi  
 17 un mazāk: jāturpina trenēties

**Vieta:** džudo zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** speciālais grīdas segums (tatami), hronometrs, pildbumbas.

**Uzdevumi:**

1. Veiklības un līdzsvara īpašības.
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 „Ašās kājas”

Visi spēles dalībnieki nostājas aplī un sadodas rokās. Pēc pedagoga komandas blakus stāvošajam spēles dalībniekam ir jāuzkāpj uz kājas (jāuzkāpj, nevis jāuzlec vai jāiesper). Uzvar pēdējais aplī palikušais.

#### Rotaļa „Zvejnieks”

Pedagogs izvēlas vienu zvejnieku, kurš iesāks spēli. Pārējie spēles dalībnieki (zivis) brīvi pārvietojas pa spēles laukumu, ko pedagogs iepriekš noteicis. Zvejniekam pieskaroties zivij, tā kļūst par zvejnieku un palīdz ķert pārējās zivis.

#### Rotaļa „Tunelis”

Nostājoties kolonā, pēdējais kolonā stāvošais uz vēdera izrāpo visiem cauri un nostājas kolonas priekšā.

Kolonā var stāvēt kājām plati, balstā guļus, balstā stāvus vai kā citādāk, pēc pedagoga norādījumiem.

### Nobeiguma daļa 6 min.

Stiepšanās uzdevumi:

1. Pārvēieni 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; tad 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;
- u.c. uzdevumi.

Dalībniekiem jānoturas, sadevušiem rokās, nedrīkst spert ar kājām vai raut ar rokām.

Uzvar spēlētājs, kurš palicis pēdējais no zivīm.

Var spēlētājus sadalīt vairākās mazākās grupiņās.

Atkarībā no spēlētāju skaita pedagogs sadala spēlētājus komandās, var arī spēlēt visi vienā.

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 sākass disciplīnas vai noteikumu neievērošana, apstādināt visus, savākt kopā, apsēsties, izrunāties, nomierināt un turpināt spēles.