Ūdens aerobika

1.video

Iesildīšanās un pamatvingrojumi

**1.vingrojums.**

Ņem mazo gumijas bumbu, kura domāta ūdens aerobikai.

Platiem vēzieniem ar roku apļo bumbu 10 reizes uz vienu pusi un 10 reizes uz otru pusi.

Ar kājām vai nu soļo vai viegli, mūzikas ritmā un saskaņoti ar roku kustībām, skrien.

Seko līdzi, lai ieelpa un izelpa būtu vienmērīgas, nesasteigtas.

Ieelpa- viens vēziens, izelpa –otrs.

**2. vingrojums.**

To pašu atkārto ar otru roku.

**3. vingrojums.**

Bumbu ar vienu roku spiež zem ūdens un pret vidukli pārņem otrā rokā.

Rokas iztaisno, tad bumbu padod ar otru roku.

Ieelpa- atvērtas rokas, izelpa –mainot bumbu (spiežot to ūdenī).

Vingrojumu izpilda 15 reizes.

**4. vingrojums.**

Apļo bumbu ap sevi, pārņemot bumbu vienā, tad otrā rokā gan priekšpusē, gan aizmugurē vidukļa augstumā

Izpilda uz katru pusi 3 reizes.

Ieelpa- viens vēziens, izelpa –otrs vēziens.

**5. vingrojums.**

Bumbu abās rokās tur priekšā.

Skrien, augstu ceļot saliektas kājas.

Ar bumbu pieskaras pretējās kājas ceļgaliem.

Izpilda pa 10-15 reizes uz katru pusi

Ieelpa- viena kustība, izelpa –otra kustība.

*Varianti:* (nav video)

Ar rokā satvertu bumbu pieskaras pretējām kāju pēdām.

Izpilda 10-15 reizes.

**6. vingrojums.**

Rokā tur bumbu un maina to uz pretējo roku caur saliektas kājas apakšu (zem ceļgala).

Vingrojumu katrai kājai izpilda 15 reizes.

Ieelpa- viena kustība, izelpa –otra kustība.

*Atelpa. Bumbu ar abām rokām tur sev priekšā un lēni soļojot (skrienot), atpūšas. Elpo!*

**7. vingrojums.**

Bumbu tur sev priekšā taisnās rokās.

Ieelpa- kāja pieskaras bumbai, izelpa – kāja slīd uz leju.

Izpilda 10 reizes ar katru kāju.

**8. vingrojums.**

Maina bumbu ūdenī taisni izstieptās rokās aiz muguras,

soļo augsti paceltiem ceļgaliem.

Seko līdzi elpai. Augšā izelpa, lejā- ieelpa

Izpilda 20 reizes

**9. vingrojums.**

Bumbu tur abās taisnās rokās lejā aiz muguras

Attālina, pietuvina ķermenim

Izpilda 20 reizes.

Seko līdzi vienmērīgai elpai

Variants: (nav video) Bumbu tur abās taisnās rokās lejā aiz muguras un ceļ augšā, lejā.

2. video

Vingrojumi ar ūdens aerobikas nūdelēm (makaroniem)

**1.vingrojums.**

Nūdeli tur taisni izstieptās rokās

Pievelk pie krūtīm, atgrūž, augstu ceļot saliektas kājas

Izpilda 5 reizes

Nūdeli tur taisni izstieptās rokās, kājas plati

Uz izelpu iespiež nūdeli ūdenī paralēli ķermenim, izvelk virs ūdens-uz ieelpu.

Izpilda 10 reizes

**2. vingrojums.**

Palēcienā paliek nūdeli zem saliektas kājas ceļgala, mainot kājas.

Izpilda 10 reizes ar katru kāju.

Seko līdzi elpai!

**3. vingrojums.**

Palēcienā paliek nūdeli zem saliektas kājas pēdas, mainot kājas.

Izpilda 10 reizes ar katru kāju.

Seko līdzi elpai!

*Variants: (nav video, jo augstākas grūtības pakāpes)*

*Vienu, tad otru kāju pārceļ pāru nūdelei un atpakaļ*

**4. vingrojums.**

Neliela atelpa. Nūdeli taisnās rokās atgrūž no sevis un saliektās pievelk.

Soļo, mierīgi elpo.

Izpilda 15 reizes.

**5. vingrojums.**

Nūdele vienā, tad otrā rokā.

Uz izelpu to spiež gar sānu ūdenī, ieelpa- ceļ augšā.

Ar kājām soļo vai skrien.

Ar katru roku vingrinājumu izpilda 15 reizes.

**6. vingrojums.**

Nūdeli saņem taisni izstieptās rokās aiz muguras.

Abus tās galus ar rokām ūdenī spiež uz leju.

Izpilda 15 reizes

Elpo!

**7. vingrojums.**

Nūdeli saņem taisni izstieptās rokās aiz muguras.

Izelpā saspiež nūdeli un ceļ uz augšu kājas. Vienu, tad otru;

Ieelpā nūdele aiz muguras taisna virs ūdens, kājas pie baseina grīdas.

Izpilda 11 reizes ar katru kāju.

**8. vingrojums.**

Saspiestu nūdeli ar lejā nolaistām rokām aiz muguras kustina uz vienu, tad uz otru pusi,

Izpilda 10 reizes

**Piebilde.** Visus vingrojumus var izpildīt arī ar hantelēm

3. video,- slodze pastiprinās

**1. vingrojums.**

Rokas ūdenī, skrien/ soļo

Ieelpā rokas plati atver, izelpā sasit plaukstas

Izpilda 15 reizes

**2. vingrojums**

Iesēžas ūdenī dziļāk ar visu ķermeni

Rokas ūdenī, elpojot apļo ar taisnām rokām lielus apļus

15 reizes uz vienu pusi, 15 x uz otru pusi

Skrien/ soļo

**3. vingrojums**

Saliektas rokas pret krūtīm apļo, cik ātri var – 15 sekundes uz vienu pusi, 15 sekundes uz otru pusi

Ātrāk! Vēl ātrāk!

Skrien/ soļo

Seko līdzi elpai!

**4. vingrojums**

Saliektas rokas pret krūtīm.

Uz izelpu atver ūdenī vienu, tad otru roku, cik tālu var uz aizmuguri

Skrien/ soļo

**5. vingrojums**

Rokas taisnas priekšā, dziļāk ūdenī aplaudē -20 reizes

Skrien/ soļo

Seko līdzi elpai!

**6. vingrojums**

Kājas plati, rokas plati

Ar roku pieskaras pretējās kājas papēdim no priekšpuses

10 reizes vienai kājai, 10 reizes otrai kājai

Ieelpa- izelpa uz katru kustību

**7. vingrojums**

Kājas plati, rokas plati

Ar roku pieskaras pretējās kājas papēdim no aizmugures

10 reizes vienai kājai, 10 reizes otrai kājai

Ieelpa- izelpa uz katru kustību

**8. vingrojums**

Skrien, cik ātri var, rokas taisnas priekšā, saliektas, cik tālu var – aizmugurē

Iztur 30 sekundes

Elpa lēna, mierīga

Šos vingrojumus var pildīt vēlreiz – ar hantelēm! Būs lielāka slodze.

4. video

**1. vingrojums**

Sēž uz nūdeles, ar rokām airējoties, tur līdzsvaru. Kājas plati- kopā

Izpilda 10 reizes

**2. vingrojums**

Sēž uz nūdeles, ar rokām airējoties, tur līdzsvaru. Kājas augšā- lejā

Izpilda 10 reizes

Ieelpa- izelpa

**3. vingrojums**

Sēž uz nūdeles, ar rokām airējoties, tur līdzsvaru. Uz izelpu kājas sakrusto.

Izpilda 10 reizes.

**4. vingrojums (atslodzei, nobeiguma daļai)**

Stāv taisni un nūdeli lēni attālina un pietuvina ķermenim.

Uz izelpu iztaisno rokas ar nūdeli un kājas, laižas it kā peldēt, tur līdzsvaru

Izpilda 3 reizes

**5. vingrojums**

Nūdele priekšā taisni izstieptās rokās. Ieliek tajā pēdu un stiepj, maina kājas.

Ar katru kāju izpilda 3 reizes

**6. vingrojums**

Atceļa nūdeli aiz muguras taisnās rokās, pievelk- atceļ.

Izpilda 3 reizes

**7. vingrojums.**

Paliek nūdeli aiz muguras zem padusēm, atsperas un uzpeld virs ūdens taisnām kājām

Izpilda 3 reizes

Nūdeli noliek. Apļo ūdenī abas taisnas rokas, dara to lēni, mierīgi, tad atkārto to pašu ar saliektām rokām.

Kustina ūdenī abas rokas pa labi, pa kreisi, apgriežas sev apkārt. Uz vienu, tad otru pusi. Elpo lēni un mierīgi.

Uzliek vienu kāju uz otras virs ceļgala, tur līdzsvaru un apgriežas uz riņķi.

Maina kājas, atkārto griešanos

Izpurina, atslābina muskuļus un var laisties peldus.