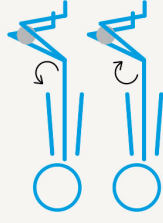
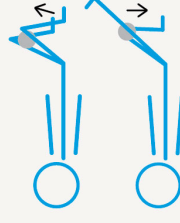




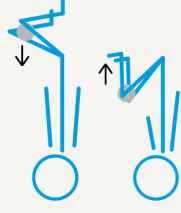
8. Labā kāja saliekta celī, ar kreisās kājas celi veic apļveida kustību uz kreiso pusi, pēc tam uz labo pusi, tad samaina kājas.



9. Guljus uz muguras: Abas kājas saliekta ceļos, starp ceļiem noturot bumbu, izelpā sasprindzināt sēžas muskulus, ievilkot vēderu, lai muguras lejasdaļas izliekums pieņūļ pie grīdas, nedaudz atceļt iegurni un muguras apakšējo daļu uz augšu, ieelpā nolaist iegurni un muguras apakšējo daļu pie grīdas.



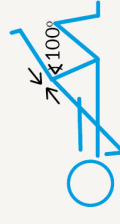
10. Abas kājas saliekta ceļos, starp ceļiem noturot bumbu, iztaiso labās kājas celi, ceļot pēdu uz augšu un vēsot pret sevi, tad nolaiz un samaina kājas.



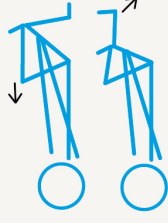
11. Abas kājas saliekta ceļos, starp ceļiem noturot bumbu, abas kājas pievelk klāt pie vēdera un nolaiz atpakaļ, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas visu vingrojuma izpildes laiku.



12. Abas kājas saliekta ceļos, izelpā saspiež bumbu starp ceļiem, vēderu ievilkot, sēžas muskulus sasprindzināt, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas.



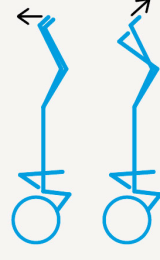
13. Labā kāja saliekta celī, kreiso kāju paceļ 90 grādu lenķī gūžas locītavā, izelpā (3-4 sekundes) ar labo roku spiež pret kreisās kājas celi, ieelpā atbrīvo, bet kāja paliek pacelta augšā, vēderu ievilkot, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas, tad samaina kāju un roku.



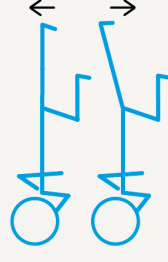
14. Labā kāja saliekta celī, kreisās kājas ārējo potīti uzlikt uz labās kājas ceļa, ar rokām labo kāju pievilkt sev klāt, noturēt 30 sekundes, tad nolaist un samainīt kājas.



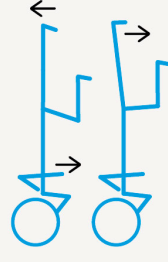
15. Labā kāja saliekta celī, kreisā kāja imitē braukšanu ar riteni, muguras jostas daļu turēt piespiestu pie grīdas, tad samaina kājas.



2. Abas kājas saliekta ceļos, ceļus turēt kopā, augšējās kājas pēdu un apakšstilbu ceļt uz augšu, vienlaicīgi augšējā roka plaukstu spiež grīdā.

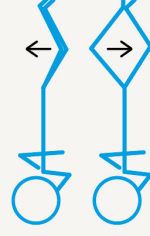


3. Apakšējā kāja saliekta stabilitātei, augšējo kāju taisnu ceļt uz augšu, iegurnis taisns, nerotē uz aizmuguri.



4. Augšējā kāja sev priekšā saliekta uz grīdas, apakšējo kāju taisnu ceļt uz augšu, vienlaicīgi augšējā roka plaukstu spiež grīdā.

GUIJUS UZ SĀNA



1. Abas kājas saliekta ceļos, pēdas turēt kopā, augšējās kājas celi ceļt uz augšu, imitēt grāmatas atvēršanu, iegurnis taisns, nerotē uz aizmuguri, vienlaicīgi augšējā roka plaukstu spiež grīdā.