Pielikums

|  |  |
| --- | --- |
| **Mācību priekšmets** | **Sports** |
| **Klase** | **1., 2., 3., 4.** |
| **Stundas vai mācību materiāla nosaukums:** | **Rīta rosme nr.2** |
| **Īsa anotācija (apraksts)** | **Otrā rīta rosme** <https://youtu.be/GdQL61c0BMo>  **30’ sekundes**  **X3 raundi**  **3x nedēļā**   1. **Wall sits** 2. **Reversed lunges** 3. **Superman hold** 4. **Plank** 5. **30’ pauze** |
| **Autors** | **Elēna Vadone** |