

# MĀCĪBSPĒJA

## “FLOW” aktivitātes



### Izkusties playlist

Izraujies no telefona ekrāna glāstīšanas. Aktīva iesildīšanās aktivitāte ar dažādiem vingrojuma elementiem.

### Just dance

Vienkārši Dejo – attēlo ekrānā redzamās deju kustības un ļaujies populāru dziesmu ritmiem.

### DJ Raphi

DJ Raphi dziesmas ar kustību elementiem. Seko līdz DJ RAPHI demonstrētajām kustībām, lai uzlādētu enerģiju un gūtu labas emocijas.

### Brain yoga

Smadzeņu joga – Vingruma treniņš cilvēku koordinācijas uzlabošanai. Vēro ekrānu un centies attēlot kustības.

### 5 minutes move

Piecminūtes vingrojums – īss enerģiju uzlādējošs kompleksais vingrojums bērniem, kas palīdzēs. 40 sekundes vingrojums, 20 sekundes atpūta un sagatavošanās nākamajam vingrinājumam. Pēc vingrojuma ikviens jutīsies enerģiskāks un priecīgāks.

### Musical map scarf tracing videos

Muzikālo celiņu izsekošanas video – seko līdz līnijām un izbaudi klasiskās mūzikas izcilākos skaņdarbus.

### Immersive interactive Warm-up

Iespaidīga interaktīvā izkustēšanās enerģiskas mūzikas pavadījumā.

### Immersive interactive Warm-up POV JURASSIC ESCAPE RUN Viral Challenge Fun Workout/ Exercise

Iespaidīga interaktīva iesildīšanās ar Jūras laikmeta bēgšanas skrējienu.

### [KIDZ BOP Dance Along Videos](#)

KIDZ BOP dejošanas kustību video. Vēro deju soļus un mēģini atkārtot. Uzlabo savu deju soļu repertuāru un turpini būt aktīvs.

### [Lielajiem jauniešiem](#)

Krištianu Ronaldu 7 labākie vingrojumi nedēļas nogalei. Uzraksti uz papīra savu vingrojuma plānu, lai vari ieskatīties un izpildīt visus vingrojumus kā iecerēts.

### [5 Min HIIT Warm Up | Caroline Girvan](#)

5 minūšu izkustēšanās ar pasaules hītiem.

### [5 Min Full Body Warm Up with Caroline Girvan](#)

5 minūšu kustības visām ķermeņa daļām.

### [5 Min Warm up / Do this before your Home or Gym workouts](#)

5 minūšu kustību komplekss, ko paveikt pirms treniņa mājās vai sporta zālē.