

DK Mēmēlītes Rūtas grupas 5.-6.klase

Metodiskais materiāls

Autors:

Jānis Skangalis

Bauskas BJC interešu izglītības skolotājs



Deju treniņstundas



ILGUMS

40 min



MĒRĶIS

- Uzlabot skolēnu deju prasmes
- Attīstot ritma izjūtu
- Uzlabot kustību koordināciju
- Stiprināt stāju
- Veicināt sadarbības prasmes
- Veicināt radošumu un pozitīvu attieksmi pret deju





Demi plié, grand plié un relevé



Pamata locījumi, kas attīsta spēku, elastību un kustību kontroli.



KUSTĪBAS APRAKSTS

1. **Sākuma pozīcija** – stāvus pirmajā (1.) pozīcijā, mugura gara, pleci atbrīvoti, skatiens uz priekšu.
2. **Demi plié** – saliekt ceļus, noturot papēžus uz grīdas, muguru taisnu.
3. **Grand plié** – turpināt saliekt ceļus dziļāk, atverot gurnus un noturot ķermeņa līnijas.
 - Pirmajā (1.) un trešajā (3.) pozīcijā – papēži paliek uz grīdas.
 - Otrajā (2.) pozīcijā – papēži paceļas no grīdas.
4. **Relevé** – iztaisnot kājas un pacelties uz pirkstgaliem, noturot ķermeņa centru.
5. Atgriezties sākuma pozīcijā.



KĀ IZPILDĪT?

Izpildi visas darbības vispirms pirmajā (1.) pozīcijā, pēc tam otrajā (2.) un nobeidz trešajā (3.) pozīcijā.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Kustība sākas un beidzas ar kontroli.
- Noturi stāju no sākuma līdz beigām.
- Kvalitāte svarīgāka par ātrumu.



KUR TO LIETO?

- Sagatavošanās lielo leicienu kustībām.
- Palīdz veidot stabilitāti un spēku.
- Pamats daudzu deju kombināciju izpildei.



PADOMS

Regulāra šo kustību atkārtošana palīdz veidot stipru tehniku un elegantu kustību izpildi.



SASNIEDZAMIE REZULTĀTI

- Stiprāla un elastīgāki kāju muskuļi.
- Labāka ceļu un gurnu kustību kontrole.
- Attīsta līdzsvaru un ķermeņa apzināšanos.
- Palielināta izturība un kustību plūdums.
- Sagatavotība sarežģītākām deju kustībām.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpēties par taisnu muguru visu kustības laiku.
- Ceļi seko pēdu virzienam.
- Papēži paliek uz grīdas, izņemot grand plié otrajā pozīcijā.
- Elpo vienmērīgi un kontrolē kustību tempu.
- Sākumā veic lēni, tad pakāpeniski palielini ritmu.



Battement tendu



Kustība, kas attīsta kāju muskulatūru, elastību un kustību kontroli.



KUSTĪBAS APRAKSTS

1. **Sākuma pozīcija** – stāvus trešajā (3.) pozīcijā, mugura gara, pleci atbrīvoti, skatiens uz priekšu.
2. **Kustības izpilde** – darba kāju slīdot pa grīdu uz priekšu (à terre), sāniem vai aiz muguras, izstiepjot ceļus un pēdu, pirksti pieskaras grīdai.
3. **Atgriešanās** – ar tādu pašu ceļu kāja slīd atpakaļ sākuma pozīcijā.
4. Kustību izpilda no trešās (3.) pozīcijas:
 - vispirms ar labo kāju (en dehors un en dedans),
 - pēc tam ar kreiso kāju (en dehors un en dedans).
5. Pēda nepaceļas no grīdas.
6. Kustība izpildāma ar abām kājām, saglabājot vienmērīgu tempu un kontroli.



SASNIEDZAMIE REZULTĀTI

- Stiprāki un elastīgāki kāju muskuļi.
- Labāka ceļu un gurnu kustību kontrole.
- Attīsta līdzsvaru un ķermeņa apzināšanos.
- Palielināta kustību precizitāte un estētika.
- Sagatavotība sarežģītākām deju kustībām.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpēties par taisnu muguru visu kustības laiku.
- Ceļi seko pēdu virzienam.
- Pēda ir izstiepta un aktīva.
- Elpo vienmērīgi un kontrolē kustību tempu.
- Sākumā veic lēni, tad pakāpeniski palielini ritmu.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Kustība sākas un beidzas ar kontroli.
- Noturi stāju no sākuma līdz beigām.
- Kvalitāte svarīgāka par ātrumu.



KUR TO LIETO?

- Sagatavošanās lielo lēcienu kustībām.
- Palīdz veidot stabilitāti un spēku.
- Pamats daudzu deju kombināciju izpildei.



PADOMS

Regulāra šīs kustības atkārtošana palīdz veidot stipru tehniku un elegantu kustību izpildi.



Battement tandu jette

Ass kājas metiens uz 30 grādu augstumu.



KUSTĪBAS APRAKSTS

- Sākuma stāvoklis – 3. kāju pozīcija.
- Atbalsta kāja stabila, nostiepta.
- Kustība ir asa, spēcīga.
- Kustību izpilda asi, metot strādājošo kāju uz 30 grādu augstumu un nolaižot atpakaļ sākuma pozīcijā.
- Šādu kustību izpilda visos virzienos: uz priekšu, sāniem un aiz muguras.
- Rokas 2. pozīcijā.



SASNIEDZAMIE REZULTĀTI

- Stiprāki un elastīgāki kāju muskuļi.
- Labāka ceļu un gurnu kustību kontrole.
- Attīsta līdzsvaru un ķermeņa apzināšanos.
- Palielināta kustību precizitāte un estētika.
- Sagatavotība sarežģītākām deju kustībām.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpējies par taisnu muguru visu kustības laiku.
- Ceļi seko pēdu virzienam.
- Pēda ir izstiepta un aktīva.
- Elpo vienmērīgi un kontrolē kustību tempu.
- Sākumā veic lēni, tad pakāpeniski palielini ritmu.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Kustība sākas un beidzas ar kontroli.
- Noturi stāju no sākuma līdz beigām.
- Kvalitāte svarīgāka par ātrumu.



KUR TO LIETO?

- Sagatavošanās lielo lēcienu kustībām.
- Palīdz veidot spēku un vieglumu.
- Pamats daudzu deju kombināciju izpildei.



PADOMS

Regulāra šīs kustības atkārtošana palīdz veidot stipru tehniku un elegantu kustību izpildi.



Rond de jambe par terre

Kustība, kas attīsta kāju muskulatūru, elastību un kustību kontroli.



KUSTĪBAS APRAKSTS

- Sākuma stāvoklis – 1. kāju pozīcija.
- Rokas 2. pozīcijā.
- Darba kāja slīd pa grīdu uz priekšu, sāniem un atpakaļ, veidojot pusapli.
- Kustību izpilda uz ārpusi (en dehors) un uz iekšu (en dedans).
- Atbalsta kāja ir taisna un celis ir nostiepts, svars ir uz atbalsta kājas.
- Pēda izstiepta (pointe), kustība sākas no gūžas locītavas.
- Kustība ir plūstoša, nepārtraukta un notiek vienā līmenī ar grīdu.
- Pabeidz kustību sākuma pozīcijā.



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Skolēns prot tehniski pareizi izpildīt rond de jambe par terre uz ārpusi un uz iekšu.
- Kustība ir plūstoša, koordinēta un muzikāla.
- Uzlabo gūžu kustīgumu.
- Stiprinās līdzsvars un stabilitāte.
- Skolēns spēj noturēt pareizu stāju visa vingrinājuma laikā.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Pārliecinies, ka ķermenis ir izstiepts – pleci lejā, mugura taisna.
- Kustību sāk no gūžas, nevis no ceļgala vai pēdas.
- Slīdini kāju pa grīdu viegli, bez raustīšanās.
- Saglabā izvērstas pēdas visu kustības laiku.
- Elpo vienmērīgi un kusties saskaņā ar mūziku.
- Kontrolē atbalsta kājas stabilitāti.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Kustība sākas un beidzas ar kontroli.
- Noturi stāju no sākuma līdz beigām.
- Kvalitāte svarīgāka par ātrumu.



KUR TO LIETO?

- Sagatavošanās lielo lēcienu kustībām.
- Palīdz veidot stabilitāti un spēku.
- Pamats daudzu deju kombināciju izpildei.



PADOMS

Regulāra šīs kustības atkārtošana palīdz veidot stipru tehniku un elegantu kustību izpildi.



Teciņu polka

Teciņu polkas soļi pa diagonāli.



KUSTĪBAS APRAKSTS

- Sākuma stāvoklis – 6. kāju pozīcija.
- Rokas sānos.
- Kustību izpilda viegli, ritmiski un plūstoši polkas solī pa diagonāli.
- Soļi tiek izpildīti mīksti ar vieglu atspērīgumu ceļos.
- Mugura taisna, galva pacelta, skatiens virzienā uz priekšu.
- Svārs vienmērīgi pārnests no vienas kājas uz otru.
- Kustību izpilda ritmiski un vienmērīgi.



SASNIEDZAMIE REZULTĀTI

- Uzlabo kāju muskuļu spēku un izturību.
- Attīsta līdzsvaru, koordināciju un ritma izjūtu.
- Veicina vieglu, plūstošu un ritmisku kustību izpildi.
- Palielināta kustību precizitāte un estētika.
- Sagatavotība sarežģītākām deju kombinācijām.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpējies par taisnu muguru visas kustības laikā.
- Soļi lai ir viegli un ritmiski.
- Pievērs uzmanību svāra pārņemšanai uz strādājošo kāju.
- Elpo vienmērīgi un kontrolē kustību tempu.
- Soļi lai ir viegli un ritmiski.



Mazi lēcieni pirmajā un otrajā pozīcijā



KUSTĪBAS APRAKSTS

- Sākuma stāvoklis – 1. pozīcija.
- Mazs plié abās kājās.
- Atspēroties no abām kājām, izlekt un nolaisties 1. pozīcijā.
- Atkal plié.
- Veikt 8 mazus lēcienus tikai pa 1. pozīciju.
- Leciena brīdī nostiep kājas.
- Apstāties, izdarīt nelielu pauzi.
- Mazs plié abās kājās.
- Atspēroties no abām kājām, izlekt un nolaisties 2. pozīcijā.
- Atkal plié.
- Veikt 8 mazus lēcienus tikai pa 2. pozīciju.
- Leciena brīdī nostiep kājas.
- Rokas var turēt sagatavotības pozīcijā vai brīvi sānos.
- Ķermenis taisns, skatiens vērsts uz priekšu.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Lēciens sākas no pilnām pēdām iesēdienā.
- Ķermenis paliek stabils un līdzsvarots.
- Kustības jābūt vieglām un atspērigām.



KUR TO LIETO?

- Lēcienu kombinācijās.
- Sagatavošanās lielākiem lēcieniem.
- Dejas un horeogrāfijas elementos.



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Attīstās kāju spēks, atspērigums un koordinācija.
- Uzlabo spēju ātri mainīt kāju pozīciju lēcienā.
- Veicina ritma izjūtu un kustību precizitāti.
- Ķermenis saglabā līdzsvaru un stabilitāti.
- Kustības tiek izpildītas viegli un vienmērīgā ritmā.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpējies par taisnu muguru un aktīvu ķermeņa centru.
- Lēcienā nostiep kājas un turi kājas stieptas.
- Nolaidies klusi un mīksti ar abām pēdām.
- Sāc ar lēnāku tempu, pakāpeniski palielini ātrumu.
- Kontrolē kustību kvalitāti, nevis tikai lēcienu skaitu.
- Uzturi vienmērīgu ritmu visā vingrinājuma laikā.



Mazi lēcieni griežoties



KUSTĪBAS APRAKSTS

Kustību izpilda 6. pozīcijā sākumā ar astoņiem lēcieniem.

- Sākumā ar 8 lēcieniem pa ceturtdaļai apgriez veselu apli (360°).
 1. lēciens – pagriežas par ceturtdaļu (90°) pa labi.
 2. lēciens – lec uz vietas, virziens nemainās.
 3. lēciens – atkal pagriežas par ceturtdaļu (90°) pa labi.
 4. lēciens – lec uz vietas.Tāpat līdz 8. lēcienam, līdz veikts vesels aplis (360°).
- Tad ar 8 lēcieniem pa pusei apgriez divus apļus (720° katrā virzienā).
 1. lēciens – pagriežas par puspili (180°) pa labi.
 2. lēciens – lec uz vietas, virziens nemainās.
 3. lēciens – atkal pagriežas par puspili (180°) pa labi.
 4. lēciens – lec uz vietas.Tāpat līdz 8. lēcienam, līdz veikti divi pilni apļi (720°).
- Pēc tam atkārtoti to pašu uz otru pusi (sāk pa kreisi).



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Attīstās kāju spēks, atspērīgums un koordinācija.
- Uzlabo spēju uzturēt līdzsvaru un kontrolē griešanās virzienu.
- Veicina ritma izjūtu un kustību precizitāti.
- Stiprina ķermeņa stabilitāti un izturību.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpējies par taisnu muguru un aktīvu ķermeņa centru.
- Lēcienā nostiep kājas un turi kājas stieptas.
- Nolaidies klusi un mīksti ar abām pēdām.
- Sāc ar lēnāku tempu, pakāpeniski palielini ātrumu.
- Kontrolē kustību kvalitāti, nevis tikai lēcienu skaitu.
- Uzturi vienmērīgu ritmu visā vingrinājuma laikā.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Lēciens sākas no pilnām pēdām iesēdienā.
- Ķermenis paliek stabils un līdzsvarots.
- Kustības jābūt vieglām un atspērīgām.
- Skaties virzienā, kur griezies (plecs, acs, ķermenis).



KUR TO LIETO?

- Lēcienu kombinācijās.
- Sagatavošanās lielākiem lēcieniem.
- Dejas un horeogrāfijas elementos.



Stiepšanās vingrinājums sēdus



KUSTĪBAS APRAKSTS

Kustību izpilda sēdus uz grīdas ar taisnu muguru.

- Apsēdies ar taisnu muguru.
- Rokas izstiep uz augšu, ieelpo – mugura kļūst gara.
- Izelpojot lēnām noliecas uz priekšu, tiecoties ar rokām uz kāju pirkstu galiem.
- Tur pozīciju dažas sekundes, elpo mierīgi.
- Ieelpojot lēnām ceļas atpakaļ – rokas uz augšu.
- Atkārto 6–8 reizes.
- Svarīgi: mugura taisna, neapaļot plecus.



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Uzlabo muguras elastību un stāju.
- Attīsta hamstringu un muguras muskuļu elastību.
- Veicina relaksāciju un samazina sasprindzinājumu.
- Uzlabo ķermeņa apzināšanos un elpošanas kontroli.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpējies par taisnu muguru visā vingrinājuma laikā.
- Elpo vienmērīgi – ieelpa augšup, izelpa noliecoties.
- Tur plecus lejā, nepadē tos uz ausīm.
- Ja nevar aizsniegt pirkstus, tiecies, cik vari.
- Sāc ar mazu kustības amplitūdu, pakāpeniski palielini.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Apsēdies ar taisnu muguru.
- Nekusties strauji, dari lēni un kontrolēti.
- Klausies savā ķermenī – dari tik, cik jūties ērti.
- Regulāri elpo visas vingrinājuma laikā.
- Vari viegli saliekt ceļus, ja nepieciešams.



KUR TO LIETO?

- Kā iesildīšanos pirms fiziskām aktivitātēm.
- Pēc treniņa – muskuļu atslābināšanai.
- Ikdienā – uzlabojot stāju un elastību.
- Piemērots bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem.



Kāju stiepšanas vingrinājums sēdus



KUSTĪBAS APRAKSTS

Kustību izpilda sēdus uz grīdas ar taisnu muguru.

- Apsēdies, kājas izliec plati sānis.
- Ceļus mēģini iztaisnot, pirksti vērsti uz augšu.
- Vispirms liecies ar taisnu muguru uz priekšu pie labās kājas.

Ar rokām apķer labās kājas potīti, ja iespējams – arī pirkstu galus.

- Tur pozīciju dažas sekundes, elpo mierīgi.
- Pēc tam veic to pašu pie kreisās kājas.
- Visbeidzot liecies uz priekšu pa vidu abām kājām.
Ar rokām stiepies pa grīdu cik tālu vien vari.
- Atkārti 3–5 reizes katrā virzienā.
- Svarīgi: mugura taisna, elpo, nekusties strauji.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Apsēdies ar taisnu muguru.
- Nekusties strauji, dari lēni un kontrolēti.
- Klausies savā ķermenī – dari tik, cik jūties ērti.
- Regulāri elpo visas vingrinājuma laikā.



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Uzlabojas hamstringu un gurnu iekšējās daļas elastība.
- Palielinās muguras un gūžu elastība.
- Veicina relaksāciju un samazina sasprindzinājumu.
- Uzlabojas ķermeņa lokanība un elpošanas kontrole.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rūpējies par taisnu muguru visa vingrinājuma laikā.
- Elpo vienmērīgi – ieelpā izstiepies, izelpā tiecies tālāk.
- Tur plecus lejā, nekustini galvu uz priekšu.
- Ja nevari aizsniegt potīti, turi apakšstilbu vai stiepies pa grīdu.
- Sāc ar mazu kustības amplitūdu, pakāpeniski palielini.



KUR TO LIETO?

- Kā iesildīšanos pirms fiziskām aktivitātēm.
- Pēc treniņa – muskuļu atslābināšanai.
- Ikdienā – uzlabojot stāju un elastību.
- Piemērots bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem.



1. un 2. port de brass



KUSTĪBAS APRAKSTS

Kustību izpilda stāvus 1.pozīcijā.

1. port de brass

- Rokas virzās cauri visām pozīcijām šādā secībā:
1. roku pozīcija → 3. roku pozīcija → 2. roku pozīcija →
sagatavošanas pozīcija.
- Rokas vienmērīgi izpilda plūstošu loku.
- Elpo dabiski.
- Atkārti 6–8 reizes.

2. port de brass

- Kustība sākas no lielās pozas croisé devant.
- Strādājošā roka ir 2. roku pozīcijā, pamatkājas roka – 3. roku pozīcijā.
- Skatiens ir vērsts pāri strādājošās rokas virzienā.
- Pamatkājas roku no 3. roku pozīcijas atver uz 2. roku pozīciju.
- Skatiens seko pamatkājas rokas kustībai.
- Strādājošās rokas no 2. roku pozīcijas paceļ uz 3. roku pozīciju,
vienlaicīgi pamatkājas roku nolaiž uz sagatavošanās pozīciju.
- Skatiens ir vērsts uz strādājošās rokas delnu.
- Pēc tam abas rokas nolaiž 1. roku pozīcijā.
- Skatiens joprojām vērsts uz strādājošās rokas delnu.
- Kustības nobeigumā abas rokas atgriežas lielajā pozā croisé devant.
- Skatiens ir vērsts pāri strādājošās rokas virzienā.
- Atkārti 6–8 reizes.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Stāvi 1.pozīcijā.
- Nekusties strauji, ļauj kustībām plūst.
- Klausies savu ķermeni un elpo regulāri.
- Regulāri elpo visas vingrinājuma laikā.



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Attīsta roku kustību plūdumu un koordināciju.
- Stiprina plecu un muguras muskulus.
- Uzlabo ķermeņa stāju un ļauj just kustību kontroli.
- Rosina ritma izjūtu un koncentrēšanos.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rokas kustas plūstoši un vienmērīgi.
- Pleci lejā un atvērti, nerauj uz ausīm.
- Elpo dabiski – elpo iekšā, paceļot rokas, elpo ārā, nolaižot rokas.
- Pievērš uzmanību roku pozīcijām.



KUR TO LIETO?

- Kā iesildīšanos pirms fiziskām aktivitātēm.
- Pēc treniņa – muskuļu atslābināšanai.
- Ikdienā – uzlabojot stāju un elastību.
- Piemērots bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem.



3. port de bras



KUSTĪBAS APRAKSTS

Kustību izpilda stāvus 1.pozīcijā.

3. port de bras

3. port de bras pamatā ir 1. port de bras, ar kuru vienlaikus notiek ķermeņa noliekšana uz priekšu, uz leju un atliekšanās atpakaļ.

- Kustība sākas ar atvērtām rokām 2. roku pozīcijā.
- Abas rokas no 2. roku pozīcijas nolaiž uz sagatavošanās stāvokli un vienlaicīgi ķermeni noliec uz priekšu.
- Iztaisnojoties rokas caur 1. paceļ uz 3. roku pozīciju.
- Tad ķermeni atliec atpakaļ. Rokas saglabā 3. roku pozīciju.
- Iztaisnojoties rokas atver sākuma stāvoklī, t.i., 2. roku pozīcijā.
- Atkārto 6–8 reizes.



SVARĪGI ATCERĒTIES

- Stāvi 1.pozīcijā.
- Nekusties strauji, ļauj kustībām plūst.
- Klausies savu ķermeni un elpo regulāri.
- Regulāri elpo visas vingrinājuma laikā.



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Attīsta roku kustību plūdumu un koordināciju.
- Stiprina plecu un muguras muskuļus.
- Uzlabo ķermeņa stāju un ļauj just kustību kontroli.
- Rosina ritma izjūtu un koncentrēšanos.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Rokas kustas plūstoši un vienmērīgi.
- Pleci lejā un atvērti, nerauj uz ausīm.
- Elpo dabiski – elpo iekšā, paceļot rokas, elpo ārā, nolaižot rokas.
- Pievērs uzmanību roku pozīcijām.



KUR TO LIETO?

- Kā iesildīšanos pirms fiziskām aktivitātēm.
- Pēc treniņa – muskuļu atslābināšanai.
- Ikdienā – uzlabojot stāju un elastību.
- Piemērots bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem.



KOPSAVILKUMS PAR TRENIŅSTUNDU



Treniņstundas ietvaros tiek attīstīta tehnika, spēks, lokanība, līdzsvars un ritma izjūta, vienlaikus veicinot ķermeņa koordināciju, stāju un kustību plūdumu.



SKOLOTĀJA IETEIKUMI

- Roku un kāju pozīcijām pievērš uzmanību visa treniņa laikā.
- Kusties vienmērīgi, kontrolēti un ar labu stāju.
- Darbojies ar pilnu kustības amplitūdi.
- Seko līdz elpošanai un elpo ritmiski.
- Iesaisti visas muskuļu grupas un strādā ar iekšējo muskulatūru.
- Lēcienos piezemējies klusi, ar mīkstiem ceļiem un kontrolētu ķermeni.
- Stiepšanās laikā pakāpeniski palielini kustības amplitūdu.
- Koncentrējies uz kustību precizitāti, nevis ātrumu.
- Klausies sava ķermeņa sajūtās un dari tik, cik jūties ērti.
- Esi pacietīga un neatlaidīga – progress nāk ar regularitāti.



SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS

- Veidojas pareizas kustību iemaņas un stabila tehnika.
- Uzlabojas stāja, līdzsvars un ķermeņa kontrole.
- Palielinās lokanība un muskuļu elastība.
- Uzlabojas izturība un skābekļa piegāde muskuļiem.
- Stiprinās muskuļi un palielinās spēks.
- Attīstās lēciena tehnika, vieglums un ķermeņa vadība gaisā.
- Palielinās muskuļu elastība un samazinās traumu risks.
- Kustības kļūst precīzākas, koordinētākas un estētiskākas.
- Veidojas veselīgs un pozitīvs attieksmes pret treniņu.
- Sasniegti redzami uzlabojumi un pieaug pārliecība par sevi.