



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”



ĀSANU IZPILDĪŠANAS TEHNISKĀS PRASĪBAS

RABBIT POSE

Sarežģītības pakāpe: 6



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj veikt muguras izliekums pieskaroties ar pieri ceļiem, vienlaikus saglabājot pēdu tvērienu.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Nosēsties uz papēžiem, pēdas un ceļgali kopā, pēdu virspuses pieskaras grīdai.
- 2) Satvert abus papēžus pozīcijā, lai īkšķi atrastos pēdu ārpusēs, pārējie pirksti pēdu iekšpusēs. Vēders ievilkts.
- 3) Piespiežot zodu pie krūšu kurvja apaļu muguru virzīties uz leju, pielikt pieri pie ceļiem un galvas vidu novietot uz grīdas.
- 4) Velkot aiz papēžiem, celt augšup gurnus.
- 5) Turēt rokas taisnas, stingras, elkoņus iztaisnotus. Plecus atlikt atpakaļ (uz augšu) virzienā prom no ausīm.
- 6) Visai mugurai ir jāstiepjas vienmērīgi – no astes kaula līdz kakla augšējām skriemelīm.
- 7) Augšstilbi atrodas perpendikulārā līnijā pret grīdu, augšstilbi un apakšstilbi veido 90 grādu leņķi.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Piere nepieskaras ceļiem (0 punkti)
- 2) Nepareizs satvēriens
- 3) Nepareiza galvas pozīcija - atbalsta punkts iet tālāk par galvas vidusdaļu
- 4) Locītavu saliekšana
- 5) Augšstilbi nav perpendikulāri grīdai
- 6) Nevienlīdzīgs muguras izliekums
- 7) Pleci nav pietiekošā attālumā no ausīm
- 8) Nav ievilkts vēders



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

STANDING HEAD TO KNEE POSE

Sarežģītības pakāpe: 7



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportista atbalsta kājas augšstilbam jābūt sasprindzinātam, lai celis būtu taisns. Jāspēj pielikt pieri pie paceltās kājas ceļa.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Apstāties taisni ar sānu pret tiesnešiem.
- 2) Skatoties uz priekšu, pacelt labo kāju un satvert ar visiem desmit sakrustotiem pirkstiem zem pēdas, apmēram pēdai pa vidu, locītavas taisnas.
- 3) Nofleksēt pēdu ar pirkstu galiem uz savu pusi, augšstilbs paralēli grīdai.
- 4) Vēders ievilks, mugura apaļa - noliekta uz priekšu, krūšu kurvis vērsts uz iekšu.
- 5) Labo kāju stumt no gurna uz priekšu, līdz kāja ir paralēli grīdai, augšstilbs sasprindzināts, papēdis vienā līnijā ar pirkstu galiem, pēda nofleksēta, pirkstu gali tiek savērsti pret sevi.
- 6) Krūšu kurvis vērsts uz augšu, pleci nolaisti un vērsti atpakaļ.
- 7) Nolaist elkoņus zem iekšu muskuļiem un ieņemt pozu.
- 8) Pielikt zodu pie krūtīm un virzīt pieri pie ceļa.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Tvēriens par augstu vai zemu
- 2) Augšstilbs par augstu vai zemu
- 3) Satvēriens noslīd
- 4) Pēda nav nofleksēta, pirkstu gali nav aktīvi
- 5) Plaukstu locītavas kustās, nav taisnas
- 6) Vēders ievilks un atbrīvojas, notiek kustība vēdera muskulatūrā
- 7) Atbalsta kāja kustas
- 8) Atbalsta kājas celis nav taisns
- 9) Uzrauti pleci
- 10) Elkoņi nav zem iekšu muskuļiem
- 11) Piere nepieskaras celim



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

TORTOISE – FULL/ LIFTING

Sarežģītības pakāpe: 8



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Abas kājas aiz galvas, pacelties uz abām rokām un nolaisties, nolikt galvu uz grīdas ar seju uz leju.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Nosēsties uz grīdas ar abām kājām sakrustotām.
- 2) Aizlikt abas kājas aiz galvas vai nu pa vienai, vai abas reizē. Sakrustot potītes, ceļi virs pleciem.
- 3) Atbalstoties uz abām rokām, atraut ķermeni no grīdas, viss ķermenis paralēli – galva un gurni vienā līnijā attiecībā pret grīdu. Noturēt šo pozīciju vismaz vienu sekundi.
- 4) Slikt elkoņus un ar zodu pieskarties krūtīm, lai nolaistu ķermeni zemē, līdz galva un gurni pieskaras grīdai.
- 5) Pēdas virs grīdas.
- 6) Novietot rokas uz muguras, apņēmot muguru, savienot plaukstas.
- 7) No pozas iziet, ceļot muguru augšā; paliekot uz gurniem, atbrīvojot kājas.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Manāmas grūtības novietot kājas aiz galvas
- 2) Kājas nav sakrustotas pie potītēm
- 3) Kājas nav sakrustotas vispār (mīnus 2 punkti)
- 4) Elkoņi nav iztaisnoti pacelšanas pozīcijā (mīnus 1 punkts)
- 5) Gurni nav pacelti pietiekoši augstu, lai būtu vienā līnijā ar galvu
- 6) Pēdas pieskaras grīdai (mīnus 1 punkts)
- 7) Zods nepieskaras pie krūtīm
- 8) Plaukstas nav kopā aiz muguras, lejas daļā (mīnus 1 punkts)
- 9) Nepareiza iziešanas no pozas (mīnus 1 punkts)
- 10) Pie iziešanas no pozas galva un gurni nav vienā līnijā



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

BOW POSE

Sarežģītības pakāpe: 6



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj balansēt starp gurnu kauliem un zemāko ribi (vēdera lejas daļa), turot pēdas satvertas no ārpuses.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Apgulties uz vēdera ar sānu pret tiesnešiem.
- 2) Satvert abas pēdas reizē no ārpuses, 5 cm zem pirkstiem. Plaukstu pirksti kopā. Locītavas taisnas, pēdu pirkstu gali nostiepti.
- 3) Ceļi un pēdas 15 cm atstatumā.
- 4) Spert abas kājas augšā. Ceļi un pēdas 15 cm. Atraut no grīdas ķermeņa augšdaļu. Atlikt galvu un skatīties uz kāju pirkstu galiem.
- 5) Turēt svaru starp gurnu kauliem un zemāko ribi, lai kāju pirkstu gali atrastos ķermenim pa visu, skatoties no sāniem.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Nepareizs pēdu tvēriens
- 2) Kājas un ķermeņa augšdaļa netiek atrauta no grīdas reizē.
- 3) Kājas par daudz izvērstas
- 4) Svars nevienmērīgi sadalīts - novirzas vai nu uz gurnu kauliem, vai uz ribas
- 5) Locītavas kustas
- 6) Galva nav atliekta pietiekoši
- 7) Ceļi un pēdas nav vienā līnijā no priekšpusēs un no sāniem



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

STANDING BOW PULLING POSE

Sarežģītības pakāpe: 7



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj noturēt līdzsvars, stāvot uz vienas kājas, muskuļi sasprindzināti, celis taisns. Otrā kāja jāceļ uz augšu, turot to ar tās pašas puses roku.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Stāvēt taisni ar labās puses sānu pret tiesnešiem.
- 2) Skatīties uz priekšu, satvert ar labo roku labās kājas pēdu no iekšpuses pie potītes, visi pieci pirksti kopā. Kreisā roka izstiepta augšā.
- 3) Kreisās kājas muskuļi sasprindzināti, celis taisns.
- 4) Noliekt ķermeni uz priekšu, kāju sperot atpakaļ un uz augšu.
- 5) Stiept labo roku uz priekšu, zods pieskaras plecam, galva taisna, skatiens uz priekšu.
- 6) Spert labo kāju atpakaļu un uz augšu, līdz labā kāja ir pilnīgi taisna, abas pēdas vienā līnijā, pirkstu gali nostiepti.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Nepareizs pēdu tvēriens
- 2) Tvēriens pārāk zemu, noslīd
- 3) Plaukstu pirksti nav kopā
- 4) Starp plecu un zodu ir atstatums
- 5) Ķermenis nav pietiekoši zemu noliekts
- 6) Pirkstu gali nav nostiepti
- 7) Kāja, kas iet uz augšu, nav pilnīgi taisna (mīnus 0,5 punkti, atkarībā no kājas leņķa)



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

DANCER POSE

Sarežģītības pakāpe: 8



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj noturēt līdzsvaru, stāvot uz vienas kājas, muskuļi sasprindzināti, otra kāja pacelta taisna augšā. Kāju turēt ar abām rokām.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Nostāties ar labo sānu pret tiesnešiem.
- 2) Sasprindzināt kreisās kājas augšstilbu. Celis taisns.
- 3) Satvert labās kājas pēdu no ārpuses, plauksta pavērsta uz augšu, tai pat laikā pacelt kreiso roku, nostiept tā, lai roka pieskaras pie galvas.
- 4) Izstiept labo kāju taisni augšā un noliekt ķermeņa augšdaļu paralēli grīdai.
- 5) Atlikt kreiso roku atpakaļ un satvert labo pēdu.
- 6) Neatvērt gurnu, neizliekt celi. Stiept kāju, līdz tā pilnīgi taisna.
- 7) Kājas veido špagati. Plauksta pie potītes.
- 8) Turēt galvu starp rokām. Zods vienā līnijā ar grīdu.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Atbalsta kājas muskuļi nav sasprindzināti
- 2) Vēdera lejas daļa nav paralēli grīdai
- 3) Ķermenis (torso) kustas
- 4) Aizmugurējās kājas gurns atveras, kāja izslīd uz āru
- 5) Aizmugurējā kāja netiek iztaisnota
- 6) Nav špagate
- 7) Tvēriens ir zemāk par potīti
- 8) Galva nav starp rokām
- 9) Zods nav vienā līnijā ar grīdu



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

STRETCHING

Sarežģītības pakāpe: 6



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāstiepj ķermenis uz priekšu, turoties ar abām rokām aiz pēdām.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Apsēsties uz grīdas ar sānu pret tiesnešiem, abas kājas pilnīgi taisnas, pēdas kopā, mugura taisna.
- 2) Satvert abu kāju lielos pirkstus no iekšpuses ar vidējo un rādītājpirksti. Plaukstu vērsta viena pret otru.
- 3) Pastiepies, turoties aiz kāju īkšķiem. Pēdas kopā, taisnas. Ceļi taisni. Papēži uz grīdas vai nedaudz atrauti virs grīdas.
- 4) Pastiepies uz augšu un virzīt ķermeņa augšdaļu uz priekšu, stiepjoties no muguras apakšējās daļas.
- 5) Nolaist ekļonus, līdz tie pieskaras grīdai blakus ikru muskuļiem. Plaukstu locītavas taisnas.
- 6) Noliekt ķermeni zemāk – vēders pie augšstilbiem, krūtis pie ceļiem, ar pieri pieskarties kāju īkšķiem.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Kāju muskuļi nav sasprindzināti, ceļi ir ieliekti
- 2) Ikru muskuļi vai papēži pārāk atrauti virs grīdas
- 3) Plaukstu locītavas saliektas
- 4) Pēdas atstatas
- 5) Pēdas nav atliektas
- 6) Mugura nav taisna
- 7) Mugura nestiepijas
- 8) Vēders atrauts no augšstilbiem
- 9) Zods pacelts
- 10) Elkoņi nav uz grīdas
- 11) Piere nav vienā līnijā ar kāju īkšķiem
- 12) Skatiens vērsts uz leju



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

UPWARD STRETCHING

Sarežģītības pakāpe: 7



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj turēt līdzsvars, sēžot uz gurniem, kājas paceltas, ķermenis piespiests pie kājām, rokas turas pie papēžiem.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Apsēsties, turot kājas kopā. Sāns pret tiesnešiem.
- 2) Saliekt ceļus, lai augšstilbi būtu tuvu ķermenim.
- 3) Nostiept pirkstu galus un satvert abus papēžus. Visi pirksti kopā, pirkstu gali vērsti pret kāju pirkstu galiem.
- 4) Elkoņi atrodas aiz iekšu muskuļiem.
- 5) Turēt līdzsvaru, atrodoties uz gurnu kauliem.
- 6) Iztaisnot kājas virzienā uz augšu, vēdera lejas daļa klāt pie augšstilbiem, iztaisnot muguru, stiepjoties uz augšu.
- 7) Skatiens uz augšu, uz kāju pirkstu galiem. Vilkst aiz papēžiem, pleci nolaisti lejā, virzienā prom no ausīm.
- 8) Stiepties uz augšu, ķermenis cieši klāt pie kājām, līdz ķermenis un kājas kopā atrodas perpendikulāri grīdai.
- 9) Piere pieskaras apakšstilba kaulam, mugura taisna.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Nepareizs tvēriens aiz papēžiem
- 2) Elkoņi nepieskaras iekšu muskuļiem
- 3) Līdzsvara noturēšana pārāk atliecoties atpakaļ, nevis uz gurnu kauliem
- 4) Atstatums starp vēdera lejas daļu un augšstilbiem
- 5) Mugura nestieptas
- 6) Pēdas nav nostieptas
- 7) Uzrauti pleci
- 8) Piere nepieskaras apakšstilbu kauliem, vai arī perei pieskaras kājām tikai noapaļojot muguru



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

STANDING SPLITS

Sarežģītības pakāpe: 8



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj turēt līdzsvaru, stāvot uz vienas kājas, augšstilbs sasprindzināts, vēders piekļaujas augšstilbam. Otra kāja iztaisnota maksimāli augstu.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Apstāties ar kreiso sānu pret tiesnešiem.
- 2) Iztaisnot labo kāju, sasprindzinot gurnu un augšstilbu.
- 3) Noliekties uz priekšu un satvert papēdi ar tās pašas puses roku. Tvēriens – īkšķis ārpus papēdim, pārējie pirksti iekšpus papēdim.
- 4) Novietot kreiso plaukstu uz grīdas.
- 5) Nemainot gurnu pozīciju, atraut kreiso kāju un celt uz augšu, stiepjot kāju pret griezēm. Augšstilbs sasprindzināts.
- 6) Kad abas kājas veido špagati, kreiso plaukstu pievienot labajai aiz papēša.
- 7) Apakšdelmiem un elkoņiem jāpieskaras aiz atbalsta kājas ikrus muskuļa.
- 8) Turēt plecus nolaistus, virzienā prom no ausīm, vilt aiz papēža, lai pastieptu muguru, galva virzienā pie kāju pirkstiem.
- 9) Turēt vēdera lejas daļu klāt pie augšstilba, krūtis pie ceļa, piere pieskaras apakšstilbam. Vienlaikus stiept kreiso kāju pretējā virzienā.
- 10) Turēt līdzsvaru uz vienas kājas.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Nepareizs tvēriens
- 2) Gurni nav vienā līnijā, paceltās kājas gurns atveras
- 3) Paceltās kājas muskuļi nav sasprindzināti
- 4) Abas kājas neveido špagati
- 5) Nespēja noturēt līdzsvaru uz vienas kājas un turot abas rokas uz grīdas (mīnus 2 punkti)
- 6) Apakšdelmi un elkoņi nesaskaras aiz ikrus muskuļa
- 7) Atstatums starp vēdera lejas daļu un augšstilbu
- 8) Mugura nestiepijas
- 9) Pleci uzrauti



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

SPINE TWIST

Sarežģītības pakāpe: 6



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāsaliec viena kāja celi ķermeņa priekšpusē, turot augšstilbu uz grīdas un papēdi piekļaujot pretējam gurnam no ārpuses. Otrās kājas pēda atrodas uz grīdas. Krūšu kurvis tiek pagriezts virzienā pret kāju, kuras pēda atrodas uz grīdas.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Apsēsties ar labo sānu pret tiesnešiem.
- 2) Saliekt kreiso celi, celis pieskaras pie grīdas. Kreisās kājas papēdis pieskaras labajam gurna muskulim no ārpuses. Kreisās kājas pirkstu gali nostiepti.
- 3) Pārcelt labo kāju pāri kreisajam celim un novietot pēdu uz grīdas ar papēdi pieskaroties kreisā ceļa ārējam stūrim. Labais papēdis pieskaras kreisajam celim.
- 4) Ar kreiso roku satvert kreiso celi, plaukstu locītava taisna.
- 5) Labo roku savērt aiz muguras, atvērt krūšu kurvi. Ar pilnu plaukstu satvert kreiso augšstilbu.
- 6) Abi sēžas kauli atrodas uz grīdas.
- 7) Turēt taisnu muguru, plecus vienā līnijā. Savērties pa labi tā, lai krūšu kurvis būtu atvērts tieši pret tiesnešiem.
- 8) Pagriezt galvu, lai zods būtu virzienā pār labo plecu. Turēt galvu taisni.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Pēda nav piekļauta grīdai
- 2) Pēda nesaskaras ar celi un roku
- 3) Celis un elkonis nesaskaras
- 4) Locītavas kustas
- 5) Labā roka nesatver kreiso celi ar pilnu plaukstu
- 6) Abi sēžas kauli neatrodas cieši uz grīdas
- 7) Mugurkauls nav taisns
- 8) Pleci nav vienā līnijā
- 9) Krūšu kurvis nav pilnībā pavērsts pret tiesnešiem
- 10) Zods nav vienā līnijā ar labo plecu
- 11) Galva neatrodas taisni.



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

WIDE ANGLE TWIST

Sarežģītības pakāpe: 7



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar skatu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj savērt mugura, stāvot abām kājām plati, satverot ar rokām pretējās pēdas no ārpuses. Galva starp kājām, zem gurniem.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Apstāties taisni ar seju pret tiesnešiem.
- 2) Pacelt rokas virs galvas, plaukstu kopā
- 3) Ar labo kāju spert soli uz sāniem, lai elkoņi būtu vienā līnijā ar potītēm. Papēži vienā līnijā.
- 4) Nolaist rokas paralēli grīdai, plaukstu atvērtas virzienā uz grīdu.
- 5) Noliekt ķermeņa augšdaļu lejā. Ar kreiso roku satvert labo pēdu no ārpuses, iekšķis tuvāk papēdim. Visi pieci pirksti kopā.
- 6) To pašu veikt ar otru roku.
- 7) Velkot aiz papēžiem, savērt muguru, elkoņi veido 90 grādu leņķi.
- 8) Turēt stingrus gurnus, savērt muguru, lai ķermenis atrastos centrā starp pēdām. Veidot perpendikulāru līniju starp muguras lejas daļu un galvu.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Kājas kustas
- 2) Solis par šauru vai platu
- 3) Nepareizs tvēriens aiz pēdām
- 4) Roku pirksti izvērsti
- 5) Elkoņi neveido 90 grādu leņķi
- 6) Pēdas nav vienā līnijā
- 7) Mugura nav centrā
- 8) Seja nav pavērsta uz priekšu



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

FULL SPINE TWIST

Sarežģītības pakāpe: 8



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Viena kāja saliekta Pus- Lotosa pozā, augšstilbs uz grīdas, otras kājas pēda atrodas uz grīdas. Ķermenis jāvērpj virzienā pret kāju, kuras pēda atrodas uz grīdas.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Apsēties ar labo sānu pret tiesnešiem.
- 2) Kreiso kāju novietot Pus- Lotosa pozā uz labā augšstilba cik augstu iespējams.
- 3) Novietot labo pēdu pāri kreisajam kreisajam ceļim, pēda cieši uz grīdas.
- 4) Kreiso elkoni virzīt pāri labajam ceļim, elkonis un celis vienā līnijā.
- 5) Ar elkoni atvīrēt ceļi, pagriezt ķermeni virzienā pret labo augšstilbu.
- 6) Ar kreiso roku satvert kreiso ceļi. Plaukstu locītavas taisnas.
- 7) Labo roku virzīt aiz muguras un satvert kreiso augšstilbu no iekšpuses. Visi pirksti kopā, tvēriens stingrs.
- 8) Abi gurnu kauli uz grīdas.
- 9) Mugura taisna, pleci vienā līnijā. Savērpies virzienā pa labi, lai krūšu kurvis būtu atvērts virzienā pret tiesnešiem.
- 10) Pagriezt zodu virzienā pār labo plecu. Galvu turēt taisni.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Pēda nav cieši uz grīdas
- 2) Pēda nesaskaras ar ceļi un roku
- 3) Elkonis un celis nesaskaras
- 4) Plaukstu locītavas saliektas
- 5) Labā roka nesatver kreiso kāju ar pilnu plaukstu
- 6) Abi gurnu kauli nav uz grīdas
- 7) Mugura nav taisna
- 8) Pleci nav vienā līnijā
- 9) Krūšu kurvis nav pilnībā atvērts un pavērsts pret tiesnešiem
- 10) Zods nav vienā līnijā ar labo plecu
- 11) Galva nav taisni.



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

HALF MOON WITH HANDS TO FEET POSE

Sarežģītības pakāpe: 7



HALF MOON 1. daļa – noliekšanās uz sāniem (**abas puses**)

Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar skatu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj noliekties uz sāniem, turot abas kājas kopā, rokām esot paceltām virs galvas

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

(Poza izpildāma uz abām pusēm, sākot ar labo pusi)

- 1) Nostāties ar skatu pret tiesnešiem, kājas un pēdas kopā.
- 2) Āsanās laikā kājas un pēdas jātur kopā - pirkstu galiem un papēžiem jābūt vienā līnijā, kopā.
- 3) Pacelt abas rokas virs galvas, salikt plaukstas kopā *Namaskar* pozīcijā, īkšķus sakrustot. Rokas turēt stingras, taisnas, elkoņiem jābūt iztaisnotiem.
- 4) Kājas turēt stingras, ceļus iztaisnot.
- 5) Pavirzīt gurnus nedaudz uz priekšu, ķermeņa augšdaļu un rokas atvirzīt nedaudz atpakaļ, zodu piepacelt. Svaru pārnest uz papēžiem.
- 6) Taisnā līnijā noliekt ķermeni pa labi, vienlaikus gurnus virzot pa kreisi cik tālu iespējams.
- 7) Turēt gurnus un plecus taisnā līnijā, stiepjot muguras muskulatūras laterālo daļu. Skatiens vērsts taisni uz priekšu.
- 8) Kad sasniegts dziļākais stiepšanās punkts, noturēt to vismaz 5 sekundes un tad atgriezties centrā.
- 9) Atkārtot visu iepriekš minēto uz kreiso pusi, tad atgriezties centrā.
- 10) Pagiezties ar skatu uz sāniem un turpināt 3. daļu.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Pēdas atstāt
- 2) Salieltas kājas un/ vai rokas
- 3) Plaukstas atstāt
- 4) Gurni neatrodas taisnā līnijā
- 5) Pleci neatrodas taisnā līnijā
- 6) Zods nepietiekoši piepacelts vai piepacelts pārāk augstu, skatiens nav taisni uz priekšu
- 7) Ķermenis noliekts uz priekšu vai atgāzts pārlietu atpakaļ
- 8) Svārs nav novirzīts uz papēžiem



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

HALF MOON WITH HANDS TO FEET POSE

Sarežģītības pakāpe: 7



HALF MOON 3. daļa – muguras atliekšana

Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj atliekties atpakaļ, turot abas kājas kopā, rokas kopā, ar pirkstu galiem tiecoties atpakaļ.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Nostāties ar sānu pret tiesnešiem, kājas un pēdas turot kopā.
- 2) Atliekt atpakaļ galvu cik tālu iespējams
- 3) Atliekt atpakaļ rokas, pieskaroties ausīm, tad turpināt atliekt visu muguru
- 4) Turēt rokas un kājas taisnas, atliekt ķermeņa augšdaļu atpakaļ, gurnus, augšstilbus un vēderu virzot uz priekšu. Svaru saglabāt uz papēžiem.
- 5) Atgriezties rokas paceļot virs galvas.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Pēdas atstatus
- 2) Salieltas kājas un/ vai rokas
- 3) Rokas nav pieteikami atliektas atpakaļ
- 4) Plaukstas atstatus
- 5) Gurni neatrodas taisnā līnijā
- 6) Pleci neatrodas taisnā līnijā
- 7) Galva nav pilnībā atliekta
- 8) Nevienmērīgs muguras izliekums
- 9) Pēdas atraujas no zemes, svars novirzīts uz priekšu



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

HALF MOON WITH HANDS TO FEET POSE

Sarežģītības pakāpe: 7



4. daļa HANDS TO FEET POSE – noliekšanās uz priekšu

Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj noliekties uz priekšu aizsniedzot kājas, ar rokām turoties aiz pēdām.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Nostāties ar sānu pret tiesnešiem, rokas virs galvas.
- 2) Liekties uz priekšu, rokas turot kopā ar galvu. Novietot plaukstu uz augšu zem papēžiem tā, lai katras plaukstu pirksti būtu kopā, abu plaukstu mazie pirkstiņi saskaras, īkšķi klāt pie rādītājpirkstiem. Elkoņi atrodas aiz ikru muskuļiem, rokas pieskaras kājām.
- 3) Velkot aiz papēžiem, stiept ķermeņa augšdaļu uz leju, turot visu ķermeni cieši klāt pie kājām (vēders pie augšstilbiem, krūtis pie ceļiem, galva pie kājām zem ceļiem).
- 4) Sasprindzināt augšstilbus un iztaisnot kājas, līdz abi ceļi ir pilnībā taisni.
- 5) Stiept ķermeņa augšdaļu uz leju, virzienā ar galvu pret pēdām.
- 6) Atgriezties, turot rokas kopā ar galvu.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Rokas izvērstas uz āru
- 2) Roku pirksti izvērsti, mazie pirkstiņi nesaskaras
- 3) Elkoņi neatrodas aiz ikru muskuļiem
- 4) Salieltas kājas
- 5) Starp ķermeņa augšdaļu un kājām ir atstatums
- 6) Ieapaļa mugura
- 7) Galva vērsta uz priekšu, zods atrauts no kājām



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

FISH Sarežģītības pakāpe: 5



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj veikt muguras atliekums līdz galva pieskaras grīdai, kājas turot Lotosa pozā.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Nosēsties uz grīdas ar sānu pret tiesnešiem, kājas sakrustotā pozīcijā.
- 2) Salikt kājas Lotosa pozā, pavirzīt ceļus tuvāk vienu otram, veidojot „Lotosu” ciešāku. Kāju lielajiem pirkstiem jābūt piekļautiem augšstilbiem no ārpuses.
- 3) Elkoņus, vienu pēc otra, nolikt aiz muguras un apgulties uz grīdas, ceļus pacelt uz augšu.
- 4) Novietot plaukstu uz grīdas aiz pleciem tuvu klāt pie ķermeņa.
- 5) Pastumt ar rokām ķermeņa augšdaļu, līdz tas atraujas no grīdas. Novietot galvas vidu uz grīdas, pēc iespējas tuvāk gurniem. Nolaist ceļus uz grīdas.
- 6) Vienlaikus satvert ar labo roku kreiso pēdu, ar kreiso roku labo pēdu un vilkt uz leju, līdz elkoņi pieskaras grīdai. Plaukstu locītavas taisnas.
- 7) Elkoņi uz grīdas.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Nepareizi uzsākta Lotosa poza – jābūt labajai kāja vispirms!! (par kreiso kāja apakšā tiek noņemts 1 punkts)
- 2) Viens vai abi ceļi atraujas no grīdas
- 3) Tvēriena zaudēšana, turot pēdas
- 4) Atstatums starp elkonī un grīdu
- 5) Saliekta plaukstu locītavas
- 6) Nevienlīdzīgs muguras izliekums



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

FULL COBRA POSE

Sarežģītības pakāpe: 7 – Lokanība (F)



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj pielikt pēdas pie galvas, atliecot muguru. Gurnu kauli un augšstilbi netiek atrauti no grīdas.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Apgulties uz vēdera ar sānu pret tiesnešiem.
- 2) Novietot plaukstu uz grīdas tieši zem pleciem, pirksti vērsti uz priekšu.
- 3) Turēt kājas taisnas, cieši kopā, pēdas uz grīdas.
- 4) Pacelt galvu un krūšu kurvī no grīdas, atlikt muguru atpakaļ, gurnu kauli un augšstilbi paliek neatrauti no grīdas.
- 5) Saliect elkoņus 90 grādu leņķī, plecus nolaist uz leju.
- 6) Ar pēdām pieskarties galvas augšpusei, pirkstu gali aizsniedz matu līniju pie pieres.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Plaukstas nav cieši klāt uz grīdas vai arī novietotas par daudz tālu (uz priekšu) no pleciem
- 2) Pirkstu gali nav virzīti uz priekšu
- 3) Kājas pārāk izvērsta pozīcijā, platāk nekā gurni
- 4) Nepietiekošs izliekums mugurā
- 5) Pleci uzrauti
- 6) Pēdas nav pareizā pozīcijā pie galvas, pēdas pieskaras galvas vidum vai zemāk



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

FULL BOW POSE

Sarežģītības pakāpe: 8 – Lokanība (F)



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportista pēdām jāpieskaras galvai, turot līdzsvaru uz vēdera

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Apgulties uz vēdera ar sānu pret tiesnešiem.
- 2) Satvert kāju lielos pirkstus, plaukstu vērsta uz leju, iekšķīš artodas starp pēdas lielo un otro pirkstu.
- 3) Spert abas kājas uz augšu, atliecot ķermeņa augšējo daļu un galvu, skatiens vērsts uz kāju pirkstiem.
- 4) Svārs uz vēdera apakšējo daļu, turēt līdzsvaru.
- 5) Veikt plecu rotāciju, saliekt elkoņus un pievilkt kājas, ar iekšķīš pieskaroties pie ausīm.
- 6) Savietot elkoņus kopā, lai elkoņi, plaukstu locītavas un ceļi nō sāna būtu vienā līnijā paralēli grīdai, plaukstu locītavas turēt taisnas.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Kājas un ķermeņa augšējā daļa atraujas no grīdas dažādos laikos (nav reizē)
- 2) Kājas izvērsta pārāk plati
- 3) Svārs virzās par daudz uz gurnu kauliem vai uz krūšu kurvi
- 4) Pēdas nav pietiekoši nostieptas un neveidojas taisna, paralēla grīdai līnija starp elkoņiem, plaukstu locītavām un ceļiem.
- 5) Galva nav pietiekoši atliekta.



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

FULL CAMEL POSE

Sarežģītības pakāpe: 7 - Lokanība (F)



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Līdzsvars uz ceļiem, ar rokām aizsniedzot abas kājas un galvai pieskaroties pie pēdām.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Nostāties uz ceļiem gurnu platumā, pirkstu gali nostiepti vienā līnijā ar ceļiem. Sāns pret tiesnešiem.
- 2) Salikt kopā plaukstu, pastiepties uz augšu un atliekt muguru.
- 3) Turēt gurnus virs ceļiem
- 4) Ar visu plaukstu satvert papēžus, nepieskaroties grīdai.
- 5) Vilkt aiz papēžiem, galvu virzīt uz iekšu un uz augšu, ar seju pieskaroties pēdām
- 6) Elkoņus savietot kopā uz grīdas.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Ceļi pārāk izvērsti, kāju pirkstu gali nesaskaras kopā
- 2) Gurni neatrodas virs ceļiem
- 3) Papēži netiek satverti ar pilnu tvērienu, bet tikai ar pirkstu galiem
- 4) Rokas pieskaras grīdai
- 5) Nepietiekams izliekums mugurā
- 6) Seja nepieskaras pēdām
- 7) Elkoņi nesaskaras
- 8) Elkoņi nav uz grīdas



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

WHEEL POSE

Sarežģītības pakāpe: 5 – Lokanība (F)



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Ķermenim jābūt atrautam no grīdas, izpildot muguras atliekumu, saglabājot uz grīdas pieskaramies tikai plaukstas un pēdas.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Apstāties ar sānu pret tiesnešiem, pēdas turot pēc iespējas ciešāk kopā
- 2) Turēt pēdas taisni, pirkstu gali virzienā uz priekšu, ceļi vienā līnijā ar pēdām
- 3) Pacelt rokas virs galvas, pastiepies uz augšu un atliekt muguru
- 4) Novietot plaukstas uz grīdas, pirkstu gali virzienā pret papēžiem
- 5) Turēt rokas taisnas, plaukstu locītavas, elkoņi, pleci vienā līnijā
- 6) Galvu turēt starp rokām
- 7) Ceļi vienā līnijā ar potītēm

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Pēdas novietotas platāk par gurniem
- 2) Pēdas nav paralēli viena otrai
- 3) Ceļi nav paralēli
- 4) Plaukstas novietotas platāk nekā pleci
- 5) Rokas ir ieliektas
- 6) Plaukstu locītavas, elkoņi un pleci nav vienā līnijā
- 7) Ceļi nav vienā līnijā ar potītēm
- 8) Nepietiekošs izliekums mugurā



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

ONE LEGGED WHEEL POSE

Sarežģītības pakāpe: 6 – Līdzsvars, Lokanība (BF)



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: : Ķermenim jābūt atrautam no grīdas, izpildot muguras atliekumu, saglabājot uz grīdas pieskaramies tikai rokas un vienas kājas pēdu, otra kāja izstiepta augšā.

Ieteikumi pozas izpildīšanai (labā puse):

- 1) Apstāties ar kreiso sānu pret tiesnešiem, turot pēdas pēc iespējas ciešāk
- 2) Turēt pēdas taisni, pirkstu gali virzienā uz priekšu, ceļi vienā līnijā ar pēdām
- 3) Pacelt rokas virs galvas, pastiepties uz augšu un atliekt muguru
- 4) Novietot rokas uz grīdas, pirkstu gali virzienā pret papēžiem. Rokas jānolaiž lejā ar kontroli.
- 5) Rokas taisnas, pleci, elkoņi, plaukstu locītavas vienā līnijā
- 6) Galva atrodas starp rokām
- 7) Ceļi vienā līnijā ar potītēm
- 8) Pacelt un iztaisnot labo kāju perpendikulāri grīdai, pirkstu gali nostiepti, augšstilbs sasprindzināts, labais papēdis ir vienā līnijā ar ceļu un gurnu.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Pēdas novietotas platāk nekā gurni
- 2) Pēdas nav paralēli viena otrai
- 3) Ceļi nav paralēli
- 4) Rokas tiek novietotas (“nomestas”) uz grīdas bez kontroles
- 5) Rokas novietotas platāk par pleciem
- 6) Ieliektas rokas
- 7) Plaukstu locītavas, elkoņi un pleci nav vienā līnijā
- 8) Ceļi nav vienā līnijā ar potītēm
- 9) Nepietiekošs izliekums mugurā
- 10) Izstieptā kāja nav perpendikulāri grīdai un papēdis nav vienā līnijā ar ceļu un gurnu
- 11) Augšstilbs nav sasprindzināts
- 12) Pirkstu gali nav nostiepti



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

FULL WHEEL POSE

Sarežģītības pakāpe: 8 – Lokanība (F)



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj atlikt muguru, satverot ar rokām kājas; pleci caur rotāciju atvērti.

Ieteikumi pozas izpildīšanai :

- 1) Nostāties ar sānu pret tiesnešiem
- 2) Kājas turēt pēc iespējas kopā
- 3) Pēdas paralēli, pirkstu gali vērsti uz priekšu, ceļi un pirkstu gali ir vienā līnijā
- 4) Pastiept rokas uz augšu un atlikt muguru, r rokām nepieskaroties pie grīdas; rokas un plaukostas negrozīt;
- 5) Satvert potītes. Satvērienu veido visi pieci pirksti kopā, īkšķis klāt pie rādītājpirksta
- 6) Galvu atlikt starp rokām, nostiept mājas un rokas

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Pēdas ir daudz platāk kā gurni
- 2) Pēdas nav paralēli
- 3) Ceļi nav paralēli
- 4) Rokas atliecienā tiek pagrieztas
- 5) Nepareizs tvēriens
- 6) Rokas vai kājas saliecas
- 7) Galva nav pietiekoši atliekta
- 8) Nepietiekams muguras izliekums



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

LOCUST SCORPION

Sarežģītības pakāpe: 7 – Lokanība, Spēks (FS)



Sportista pozīcija, izpildot pozu: Ar sānu pret tiesnešiem

Minimālās prasības pozai: Sportistam jāspēj turēt līdzsvaru, turot maksimālo svaru uz ķermeņa augšējās daļas, muguras atliekumā pēdas pieskaras pie galvas.

Ieteikumi pozas izpildīšanai:

- 1) Apgulties uz vēdera ar sānu pret tiesnešiem
- 2) Novietot rokas zem ķermeņa, plaukstas uz grīdas, pleci tālāk no ausīm
- 3) Kājas turēt taisni, tad pacelt perpendikulāri grīdai, augšstilbi sasprindzināti, mugura izliekta
- 4) Ceļi un augšstilbi kopā, saliekt ceļus un ar pēdām pieskarties pie galvas augšējās daļas
- 5) Svars vienmērīgi sadalīts plecos un rokās, nevis uz zoda vai kakla.

Biežāk pieļautās kļūdas pozā:

- 1) Atstarpe starp rokām vai plaukstām zem ķermeņa
- 2) Kājas nav kopā
- 3) Pleci uzrauti
- 4) Kāju muskuļi nav sasprindzināti
- 5) Kājas nestiepjās uz priekšu
- 6) Starp ceļiem un augšstilbiem ir atstatums
- 7) Nepietiekams izliekums mugurā
- 8) Pēdas nepieskaras galvas vidum
- 9) Svars ir uz zoda vai kakla.



Biedrība „LATVIJAS SPORTA JOGAS FEDERĀCIJA”

