



**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)
Nūjošanas instruktoru mācību semināra programma
Pepsi centrā, 2. stāvā, adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga, LV1004
2019. gada 15.-16. martā**

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia- nūjošanas Valsts trenere

15. marts, piektdiena

13.00 - 13.30 Reģistrācija/ pieredzes apmaiņa

13:30 - 15.00 Teorija:

Nūjošanas pamati (vēsture un organizācija)

Zinātniskie pierādījumi un apkopotie fakti par veselības uzlabošanu

Nūjošanas piederumi un apģērbi (nūjas un citi). Drošība

Nūjošana veselības līmenī/ treniņi/ apmācība

15:00 - Pārtraukums

15:30 - Tehnikas apraksts, oriģinālā nūjošanas tehnika. Nūjošanas solis 1.-10.

16:00 - Praktiskās nodarbības (ārā)

Oriģinālā nūjošanas tehnika (1-5. solis)

Iesildīšanās/Atsildīšanās/Vingrinājumi

Nūjošanas paraugtreniņš

18:00 - Normatīvais regulējums

18:30 - Tests

16. marts, sestdiena

10:00 - 11:30 Nūjošanas popularizēšana/demonstrēšana, grupu veidošanas ieteikumi,
Plānošana.



- 11:30 - 14:00 Nūjošanas iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumi, praktiskās nodarbības, Nūjošanas tehnikas apmācība - 10 soļi. 1-5 soļu atkārtojums un 6-10 soļu apmācības metode. Individuālā videouzņemšana.
- 14:00 - 14:45 Nūjošanas tehnikas svarīgākie aspekti. Nūjošanas tehnikas analizēšanas instrumenti. Tipiskās kļūdas nūjošanā un to labošana
- 14:45 - 15.30 Pārtraukums
- 15:30 - 17.00 Tehnikas treniņš, Spēka vingrojumi ar nūju tūbām. Apļa treniņš (izturības un spēka attīstīšana). Individuālā videouzņemšana
- 17.00 - 18.15 Videoierakstu / individuālās tehnikas analīze. Jautājumi un atbildes.
- 18:15 - 19.15 Tests
- 19.30 Semināra noslēgums.