

**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA) Nūjošanas instruktoru apmācības semināra programma**

**Rīga, Vaļņu ielā 32 - 513,**

**2015.gada 7. novembrī**

**7. novembris, sestdiena**

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

plānošana

11:00 - 13:30 Nūjošanas iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumi, praktiskās nodarbības,

Nūjošanas tehnikas apmācība - 10 soļi. 1-5 soļu atkārtojums un 6-10 soļu apmācības

metode. Individuālā videouzņemšana

13:30 - 14:00 Nūjošanas tehnikas svarīgākie aspekti. Nūjošanas tehnikas analizēšanas instrumenti.

Tipiskās kļūdas nūjošanā un to labošana

14:00 - 15.00 Pārtraukums

15:00 - 16.30 Tehnikas treniņš, Spēka vingrojumi ar nūju tūbām. Apļa treniņš (izturības un spēka

attīstīšana). Individuālā videouzņemšana

16.30 - 17.15 Videoierakstu / individuālās tehnikas analīze. Jautājumi un atbildes

17:15 - 18:00 Tests

18.00 Semināra noslēgums.

**Starptautiskās nūjošanas Asociācijas (INWA) Nūjošanas instruktoru**

**apmācības semināra pieteikuma forma**

**2015. gada 6.novembris,**

**Rīga, Vaļņu 32 -513,**

**Organizācijas/ iestādes nosaukums**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dzīves vietas adrese**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vārds, Uzvārds**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dzimšanas dati\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Izglītība\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kvalifikācija** (ieraksts diplomā)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Diploma Nr.\_\_\_\_\_\_\_\_ izsniegšanas datums\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kontaktinformācija** (tālrunis, e-pasts)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Augums** (cm)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Organizācijas/iestādes/firmas rekvizīti rēķina nepieciešamības gadījumā:**

**Adrese**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Reģistrācijas numurs**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bankas nosaukums**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Konta numurs**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kods**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dalības maksa 40.00 EUR**

**Dalība seminārā jāapmaksā un pieteikums jānosūta pa e-pastu:** [**ltsa@riga.lv**](mailto:ltsa@riga.lv) **līdz š.g. 4.novembrim**

**Latvijas Tautas Sporta Asociācija**

R.n. 40008022133

Vaļņu iela 32, Rīga LV 1050

Swedbank AS

Konts No LV75HABA0551034016276

Kods HABALV22

LTSA, tel.: 67226215, 29412801

www.sportsvisiem.lv