



**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)
Nūjošanas instruktoru mācību semināra programma**
Boulinga Pepsi centrā, LTSA birojā, adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīgā
2020. gada 6.-7. martā

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia- nūjošanas Valsts trenere

6.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

7.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