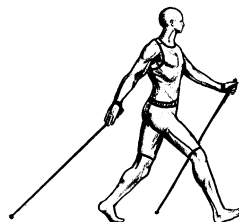


Nūjošanas apmācība:

Pareizai un efektīvai nūjošana apguvei Starptautiskā nūjošanas asociācija (INWA) piedāvā **10 soļu** apmācības principu. Tā pamatā ir:

1. Pareiza stāja.
2. Pareiza soļošana.
3. Pareiza nūjošanas tehnika.



1. SOLIS - STĀJA

Attīsta spēju noturēt atbrīvotu un taisnu mugurkaulu, stāvot un staigājot, uzlabo mugurkaula pozīciju, uzlabo pozu, no kuras sākas kustību, palielina spēju apzināties labas stājas nozīmi staigājot.

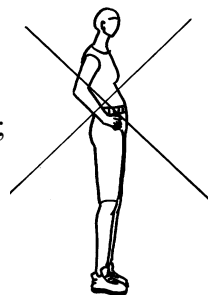
Padoms nūjotājam:

- Novietojiet kājas gurnu platumā, pēdas paralēli viena otrai, iztaisnojiet mugurkaulu;
- Ceļiem jābūt tieši vienā līnijā ar potītēm, gurniem, krūškurvi un galvu;
- Nolaidiet plecus un pavisam viegli sabīdīet lāpstiņas;
- Turiet zodu paralēli zemei, neizvirziet to uz priekšu (kontrolpoza - ausis vienā līnijā ar pleciem).



Biežākās kļūdas:

- Ķermeņa svars pārāk daudz likts uz papēžiem;
- Pleci nošļukuši vai pārāk tālu aizvirzīti uz aizmuguri;
- Zods pacelts uz augšu un galva atmesta atpakaļ.



2. SOLIS – ĶERMEŅA NOLIEKŠANĀS UZ PRIEKŠU

Uzlabot pareizas, dinamiskas staigāšanas pozīciju, uzlabot kustību uz priekšu.

Padoms nūjotājam:

- Ieliecieties uz priekšu no potītēm, kustīniet ķermeni kā vienu veselumu;
- Skatienu vēršiet horizonta līmenī;
- Sāciet soļot plūstoši, saglabājot ieliekšanos kā viena veseluma pozīciju!



Biežākās kļūdas:

- Saliekšanās viduklī; kūkuma uzmešana; skatīšanās uz zemi; soļošana pārāk taisni.

3. SOLIS - SOĻOŠANA

Dabiska soļošana, brīvi vēzējot rokas – uzlabo soļošanas tehniku.

Padoms nūjotājam:

- Ejiet dabiski;
- Soli uzsāciet ar papēža centru;
- Rullējiet pēdu pāri visai virsmai un atgrūdiešies ar pēdas priekšdaļu;



- Vēzējiet rokas uz priekšu un atpakaļ no plecu locītavas, uzturot dabisku elkoņa saliekšanos, rokas vēzienā uz priekšu;
- Sekojiet lai kustība notiek vienlaikus ar pretējo roku un kāju;
- Skatieties tieši uz priekšu tālumā.

Biežākās kļūdas:

- Koordinācijas trūkums;
- Skatiens vērsts lejup;
- Nepietiekama pārvēliena kustība pēdā.

4. SOLIS - ROTĒŠANA

Ķermeņa augšdaļas un apakšdaļas rotācija.

Padoms nūjotājam:

- Novietojiet nūjas uz pleciem vai uz krūtīm;
- Sāciet soļot, pilnībā nerotējot rumpi, pakāpeniski palieliniet ātrumu un izjūti, cik neērta ir iešana un cik īsāki kļūst soļi, kad rumpis ir pilnīgi nekustīgs;
- Tagad atbrīvojiet plecus un gurnus, ļaujot rumpim brīvi un dabiski rotēt – izjūti atšķirību!



Biežākās kļūdas:

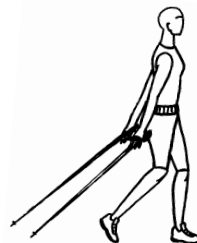
- Nekustīgi pleci/iegurnis, rokas vēziens krusto ķermeņa centra līniju.

5. SOLIS – NŪJU VILKŠANA

Nūjas tiek vilktas, saglabājot koordināciju un dabiskas kustības – tiek uztverts roku un kāju ritms.

Padoms nūjotājam:

- Iesprādzējiet rokas nūju siksnās;
- Atveriet un atslābiniet plaukstas, soļojot ļaujiet tām vilkties aiz muguras;
- Turpiniet kustināt rokas kā iepriekš, vērējot tās no pleca locītavas uz priekšu un atpakaļ.



Biežākās kļūdas:

- Koordinācijas trūkums;
- Nepietiekama roku vērēšana;
- Pārāk plašs roku vēziens.

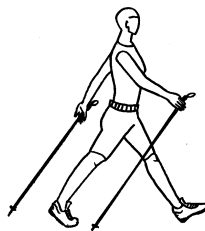


6. SOLIS – NŪJU NOVIETOŠANA

Nodrošina atrast pareizo nūjas novietošanas brīdi un pozīciju.

Padoms nūjotājam:

- Atrodiet nūjas novietošanas punktu pret zemi dabiskā rokas vēzienā;
- Nūjas novietošanas brīdis sakrīt ar brīdi, kad pretējās kājas papēdis pieskaras zemei.



Biežākās kļūdas:

- Pazūd koordinācija;
- Tā vietā, lai roku vērētu no pleca locītavas, tiek kustināts tikai apakšdelms, sākot kustību ar elkoņa locītavu;
- Nūja tiek nostādīta pārāk vertikāli priekšā ķermenim;
- Elkonis iztaisnots pārāk taisns.

7. SOLIS – ATGRŪDIENS

Atgrūdiens ar nūjām nes ķermeni uz priekšu, palielinās muskuļu aktivitāte ķermeņa augšdaļā.

Padoms nūjotājam:

- Atgrūdi nūju uz aizmuguri un lejup nūjas gala virzienā;
- Pielietojiet vienmērīgu spiedienu uz apakšdelma apakšējo malu un pakāpeniski atbrīvojiet plaukstu;
- Uzturiet pastāvīgi pareizu nūjas leņķi (45° pret zemi).



Biežākās kļūdas:

- Nūjas pārāk vertikāli un elkoņi pārāk stīvi;
- Pārāk cieši satverts nūjas rokturis;
- Pleci sarauti uz augšu un rokas vēziens nesākas no pleca. Tā vietā, lai nūju atgrūstu līdz pašam galam, tā tiek pacelta pārāk ātri.

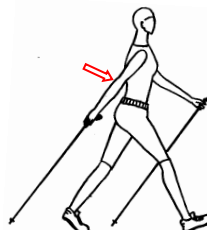


8. SOLIS – ELKOŅA IZTAISNOŠANA

Rokas iztaisnošana aiz iegurņa, pēc atgrūdienu. Aktīvi tiek nodarbināti muskuļi, kas izstiep elkonī (augšdelma triceps).

Padoms nūjotājam:

- Atspiediet plaukstu pret nūjas roktura siksnu un grūdiet nūju tālāk aiz muguras tā, lai, ķermenim virzoties uz priekšu, plauksta nonāktu aiz iegurņa;
- Pilnībā iztaisnojiet roku vēziena pēdējā fāzē.



Biežākās kļūdas:

- Elkonis pēdējā vēziena fāzē joprojām ir saliekts;
- Pārāk mazs spiediens uz siksnu;
- Plauksta nav atbrīvota, bet sasprigta un pārāk atvērta.

9. SOLIS – AKTĪVA ROKAS ATBRĪVOŠANA

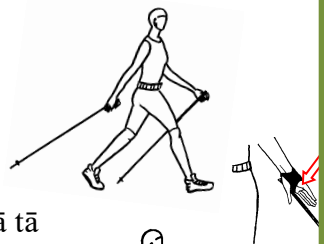
Sākas rokas iznešanu uz priekšu.

Spēcīgi pabeigts atgrūdiens un nūja tiek pārnesta uz priekšu.

Šajā fāzē notiek koordinēta plaukstu atvēršanās un aizvēršanās.

Padoms nūjotājam:

- Atveriet plaukstu, kad elkonis aiz mugurē ir iztaisnots;
- Aktīvi izdariet spiedienu uz cimdiņa siksnu;
- Sajūti, kā nūja ir maksimāli attālināta un kā tā atraujas no zemes (“bumeranga efekts”).



Biežākās kļūdas:

- Nepietiekams spēks spiedienā uz siksnu;
- Pazūd koordinācija;
- Tā vietā, lai nūju atgrūstu līdz pašam galam, tā tiek pacelta pārāk ātri.

10. SOLIS – NŪJAS IZNEŠANA UZ PRIEKŠU

Sagatavot nūju pareizai novietošanai. Dinamiski iznest roku uz priekšu.

Padoms nūjotājam:

- Aktīvi vēzējiet roku uz priekšu ar pleca locītavu, elkonis paliek dabīgi ieliekts;
- Nūjas rokturis ir pilnībā satverts ar visiem pirkstiem;
- Nūja tiek pacelta un pareizajā leņķī atkal nostādīta.



Biežākās kļūdas:

- Kustība sākas no elkoņa nevis pleca locītavas (pārāk saliekts elkonis);
- Nav satverts nūjas rokturis.



-
1. Nūjošanas nodarbībai. jābūt samērā ilglaicīgam, piemēram, vienai nodarbībai jāilgst no 60 līdz 90 minūtēm.
 2. Iesildīšanās un atsildīšanās.
 3. Tempam jābūt vienmērīgam, un sirdsdarbībai jāpaaugstinās līdz pat 65%-85% no sirdsdarbības normas attiecīgi vecuma normai.
 4. Muskuļu, cīpslu un saišu iesildīšanai un muskuļu atslodzei jeb atsildīšanai jābūt katra nūjošanas treniņa neatņemamai sastāvdaļai.