



**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)
Nūjošanas instruktoru mācību semināra programma Pepsi centrā, 2. stāvā,
adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga,
2021. gada 03.-04. decembrī**

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia- nūjošanas Valsts trenere

03. decembris, piektdiena

12.00 - 12.30 Reģistrācija/ pieredzes apmaiņa

12:30 - 14.00 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

14:00 - Pārtraukums

14:30 - Tehnikas apraksts, oriģinālā nūjošanas tehnika. Nūjošanas solis 1.-10.

15:00 - Praktiskās nodarbības (ārā)
Iesildīšanās/Atsildīšanās/Vingrinājumi. Oriģinālā nūjošanas tehnika. Nūjošanas
tehnikas apmācība - 10 soļi. Nūjošanas nodarbības paraugtreniņš. Individuālā
videouzņemšana/ individuālās tehnikas analīze.

18:00 - Normatīvais regulējums

18:30 – Tests

04. decembris, 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 apmācības - 10 soļu apmācības metodes atkārtojums.

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 Nūjošanas tehnikas treniņš, Spēka vingrojumi. Aplā 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.