



**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)  
Nūjošanas instruktoru mācību semināra programma  
Pepsi centrā, adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga,  
2022. gada 04.-05. martā**

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia - nūjošanas Valsts trenere

**04. marts, piektdiena**

- 12.00 Reģistrācija/ pieredzes apmaiņa  
12:30 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.  
Praktiskās nodarbības (ārā)  
Iesildīšanās/Atsildīšanās/Vingrinājumi. Oriģinālā nūjošanas tehnika. Nūjošanas  
tehnikas apmācība - 10 soļi. Nūjošanas nodarbības paraugtreniņš. Individuālā  
videouzņemšana/ individuālās tehnikas analīze.
- Normatīvais regulējums (Kā kļūt par nūjošanas treneri).
- 18:30 - Tests

**05. marts, sestdiena**

- 10:00 - Nūjošanas popularizēšana/demonstrēšana, grupu veidošanas ieteikumi,  
Plānošana.
- Nūjošanas iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumi, praktiskās nodarbības,  
Nūjošanas tehnikas apmācības - 10 soļu apmācības metodes atkārtojums.
- Nūjošanas tehnikas svarīgākie aspekti. Nūjošanas tehnikas analizēšanas instrumenti.  
Tipiskās kļūdas nūjošanā un to labošana
- 14:45 - Pārtraukums
- 15:30 - Nūjošanas tehnikas treniņš, Spēka vingrojumi. Apļa treniņš (izturības un spēka  
attīstīšana). Individuālā videouzņemšana
- Videoierakstu / individuālās tehnikas analīze. Jautājumi un atbildes.
- Tests
- 19.30 Semināra noslēgums.