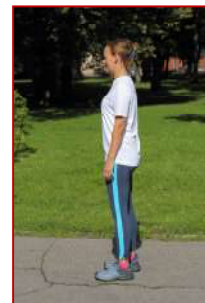


Pareizai un efektīvai jānodrošina pareizā gaita (INWA) izstrādājusi 10 soļu pamatmetodes. Tā pamatir: pareizā stāja, pareizā soļošanas un pareizā gaita tehnika.

### 1. Solis- Stāja

Attīstot spējumu noturēt mugurkaulu atbilstoši, stāvot un staigājot, uzlabot mugurkaula pozīciju, uzlabot pozu, nodrošināt kustību, palielināt spējumu apzināt labas stājas nozīmi staigājot.



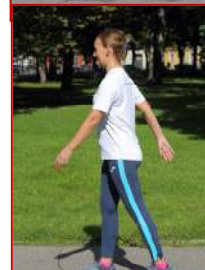
### 2. Solis- Ķermeņa noliekšanās uz priekšu

Nostājieties vistaisnākajā iespējamajā pozīcijā, skatienu virsiet luma aculmenē (neskatoties uz leju), ieliecieties uz priekšu un atpaka **tikai no potītēm**, kustiniet ķermeni kā vienu veselumu.



### 3. Solis- Soļošana

Ejiet dabiski, virsiet jiet rokas uz priekšu un atpaka **no plecu locītavas**. Pieņem jiet ar papla centru, rull jiet pēdu priekšā visai virsmai un atgrādieties ar pēdas pirkstgaliem.



### 4. Solis- Rotāšana

Turpinot soļot turiet rokas brīvi, ļaujot tām kustēties uz priekšu un atpaka, lai palīdzētu rotācijai aktīvi jāatgrāžas ar pēdas pirkstgaliem, lai iegūtu impulsu plecam, kā jūstas uz priekšu (atgrādiens ar kreiso pēdas pirkstgaliem, lai izņemtu labo plecu).



### 5. Solis- Nūju vilkšana

Iesprādz jiet rokas nēsājot siksnas, atbrīvojiet plecus un elkošus, kā arī kakla muskuļus, novietojiet rokas aiz gurniem 10-15 cm, soļojiet kustiniet rokas kā iepriekš, virsiet jiet tās no pleca locītavas uz priekšu un atpaka, nēsājot gali pieskaras zemei, atrodiat dabīgo ritmu (koordināciju) rokām ar kājām. Saglabājiet plaukstas locītavas taisnas un stabilas, un delnu šķērsvirzienā uz iekšu.



## 6. Solis- Nūju novietošana

Atrodiet nūjas novietošanas punktu dabiskā rokā, uzturiet pareizu **nūjas leņķi (45 grādi)**. Novietojiet kājas piezemējot, kad rokas skāvē zieni uz aizmuguri, nūjas novietošanas brīdis sākas ar brīdi, kad pretjaskas papdis pieskaras zemei. Saglabājiet neitrālu plaukstu pozīciju, plauksta viegli satver nūju.



## 7. Solis- Atgrūdiens

Sākot ar novietošanas brīdi, viegli atveriet plaukstu, **spiežot uz cimdīņa siksnu** (ne uz nūju) grādiet nūju uz aizmuguri un lejup nūjas gala virzienā, izjūti katrā atgrūdiens ar nūju mēs ērmenī uz priekšu un izjūti katrā palielināts muskuļu aktivitāte ērme augšdaļā. Uzturiet pastāvīgi pareizu ērme un nūjas leņķi -45 grādi pret zemi.



## 8. Solis- Elkoņa iztaisnošana

Atspiediet plaukstu pret cimdīņa siksnu grādiet nūju tālāk aizmugurā, lai ērmenim virzoties uz priekšu, plauksta nonktu aiz iegurā. Pilnībā iztaisnojiet roku vāziņa pārdziļā, aktivējot muskuli rokā aizmugur (tricepsu). Ir svarīgi uzturēt spiedienu nūjā līdz kustības beigām. Vāziņa uz aizmuguri galā jābūt vajadzīgu taisnā līnijai no pleca līdz nūjas galam, rodot jū pirkstam rodot uz nūjas galu (nūja ir kā rokas pagarinājums).



## 9. Solis- Aktīva rokas atbrīvošana

Aktīvi izdāriet spiedienu uz cimdīņa siksnu, spēcīgi pabeidziet atgrūdienu. Sajūti, ka nūja ir maksimāli attīlta, un katra atraujas no zemes. Viegli satverot nūjas rokturi, turiet pirkstus kopā, neaurot tiem izplesties bet bez sasprindzinājuma pārmesiet nūju uz priekšu.



## 10. Solis- Iznešana uz priekšu

Sagatavojiet nūju pareizai novietošanai. Dinamiski iznesiet roku uz priekšu (bumerangs). Iznest nūju pārgaisu. Uz atgrūšanas fāzē beigām roka stiepjas uz priekšu, sākot ar nūjas augšgalu. Nūja tiek pacelta un pareizā leņķī (45 grādi) atkal nostādta. Turiet kakla un plecu muskuļus atslabinātus.

*!!! Lai pilnībā apgūtu pareizo nūjošanas tehniku, ieteicams apmeklēt nodarbības pie nūjošanas trenera. Treneru saraksts: [www.sportsvisiem.lv](http://www.sportsvisiem.lv)*

