



Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)
Nūjošanas instruktora mācību semināra programma
Pepsi centrā, adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga,
2024. gada 23.-24. martā

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia- nūjošanas trenere

23. marts, sestdiena

- | | |
|---------|--|
| 10:30 | Reģistrācija/ pieredzes apmaiņa |
| 11:00 | Teorija:
Nūjošanas pamati (vēsture un organizācija)
Zinātniskie pierādījumi un apkopotie fakti par veselības uzlabošanu
Nūjošanas piederumi un apgārbi (nūjas un citi). Drošība
Nūjošana veselības līmenī/ treniņi/ apmācība |
| 13:30 - | Pārtraukums |
| 14:00 - | 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). |
| 17:30 - | Tests |

24. marts, svētdiena

- | | |
|---------|---|
| 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 |
| 18.30 | Semināra noslēgums. |