



**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)
Nūjošanas instruktoru mācību semināra programma
Pepsi centrā, 2. stāvā, adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga,
2024. gada 24. - 25. augustā**

Lektore: Ga ina Gorbatenkova INWA Latvia- n jo-anas trenere

24. augusts, sestdiena

- 10:30 -** Re istr cija/ pieredzes apmai a
- 11:00 -** Teorija:
N jo-anas pamati (v sture un organiz cija)
Zin tniskie pier d jumi un apkopotie fakti par vesel bas uzlabo-ānu
N jo-anas piederumi un ap rbi (n jas un citi). Dro-ba
N jo-ana vesel bas l men / treni i/ apm c ba
- 13:30 -** P rtraukums
- 14:00 -** Tehnikas apraksts, ori in l n jo-anas tehnika. N jo-anas solis 1.-10.
Praktisk s nodarb bas (r)
Iesild -ān s/Atsild -ān s/Vingrin jumi. Ori in l n jo-anas tehnika. N jo-anas
tehnikas apm c ba - 10 so i. N jo-anas nodarb bas paraugtreni -. Individu l
videouz em-āna/ individu l s tehnikas anal ze.
Normat vais regul jums (K k t par n jo-anas treneri).
- 17:30 -** Tests

25. augustss, svētdiena

- 10:00 -** N jo-anas populariz -āna/demonstr -āna, grupu veido-ānas ieteikumi,
Pl no-āna.
N jo-anas iesild -ān s un atsild -ān s vingrin jumi, praktisk s nodarb bas,
N jo-anas tehnikas apm c bas - 10 so u apm c bas metodes atk rtojums.
N jo-anas tehnikas svar g kie aspekti. N jo-anas tehnikas analiz -ānas instrumenti.
Tipisk s k das n jo-an un to labo-āna
- 14:45 -** P rtraukums
- 15:30 -** N jo-anas tehnikas treni -, Sp ka vingrojumi. Ap a treni -(iztur bas un sp ka
att st -āna). Individu l videouz em-āna
Videoierakstu / individu l s tehnikas anal ze. Jaut jumi un atbildes.
Tests
- 18.30 -** Semin ra nosl gums.