



**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)
Nūjošanas instruktoru mācību semināra programma
Pepsi centrā, 2. stāvā, adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga,
2024. gada 2. - 3.novembrī**

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia- nūjošanas trenere

2. novembris, 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 apģērbi (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

3. novembris, 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.