



**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA)  
Nūjošanas instruktoru mācību semināra programma  
Pepsi centrā, 2. stāvā, adrese: Uzvaras bulvāris 10, Rīga,  
2025. gada 25.-26. oktobrī**

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia- nūjošanas trenere

**25. oktobris, 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

**26. oktobris, 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. Aplā treniņš (izturības un spēka  
attīstīšana). Individuālā videouzņemšana
- Videoierakstu / individuālās tehnikas analīze. Jautājumi un atbildes.
- Tests
- 18.30 Semināra noslēgums.