# Nūjošanas kurss.

**1.nodarbība:**

- Iepazīstināšana ar nūjošanu. Instrukcija par nūju izvēli, individuāla nūjas garuma noteikšana, kad un kā noņemt uzgaļus, to lietošana. Ļaut cilvēkiem pašiem izmēģināt nūjošanu. 5 min..

- Iesildīšanās vingrojumi organisma sagatavošana slodzei. Plecu joslas, mugurkaula, gurnu, kāju kustību amplitūdas dinamiski vingrojumi. Paskaidrot atšķirību starp stiepšanās vingrojumiem iesildoties un atsildoties. 5 min.

Pareiza stāja. (1)Mērķis-attīstīt stāju-briīvu nepiespiestu ķermeņa stāvokli stāvot un staigājot.Uzlabot pozu, no kuras sāk kustību, palielināt spēju apzināties labas stājas nozīmi nūjojot, staigājot.15 min..

- Normālas nūjošnas tehnikas izmēģināšana.15 min.

 Soļošana. (2) Soļot dabiski, vēzējot rokaslabi un atbrīvoti. Nūju vilkšana, pareizā ritma atrašana.Atgādināt dalībniekiem, ka nūjošana ir balstīta uz dabisku soļošanas gaitu.

Nešana. Saglabājot dabisku gaitu un koordināciju nesot nūjas; attīstīt atbrīvotu, dabisku, simetrisku no pleca locītavas nākošu roku vēzienu.

Vilkšana. (3)Skaidrojums, kā iesprādzēt roku nūjas cimdiņā. Iemācīties un izjust nūjas pareizo leņķi un sajūtu nūjai atrodoties aizmugurē. Kā nūjas gals pieskaras zemei; saglabājot koordināciju un dabiskas kustības.

-Nūjas „ iestatīšanas „ mācīšana.

Novietošana.(4) Nodrošināt spēju kontrolēt nūju, atrast pareizo novietošanas brīdi, nostabilizēt plaukstas locītavu. Nūjas leņķis, lai sasniegtu vēlamo roku kustību. 5 min.

-Šodienas apgūtās tehnikas nostiprināšana. Nūjošana. 15 min..

- Atsildīšanās.5 -10 min.

**2. nodarbība.**

-Atsauksmes par iepriekšejo nodarbību, praktiskā pieredze.

- Iesildīšanās. 15 min.

-Iepriekšējā nodarbībā apgūtās tehnikas atkārtošana. 10.min

-Tehnikas nostiprināšana nūjošanas laikā, ar iespēju labot kļudas. Pilnveidot tehniku (1-4 solis). 25.min.

-Atsildīšanās. 5 min.

**3. nodarbība.**

- Iesildīšanās. 5 min.

- Tehnikas pārbaude, bez instruktāžas. 5min.

-1. un 2. Nodarbībā apgūtās tehnikas pārbaude un kļūdu labošana. 5min.

-apgūt atgrūdienu,nūjas izlikšanu priekšā un nūjas vēzienu gaisā. 25 mun.

Atgrūdiens (5). Sākt lietot nūjas aktīvāk, izjust kā atgrūdien ar nūjām nes ķermeni uz priekšu. Kā palielinās muskuļu aktivitāte ķermeņa augšdaļā, iemācīties nodarbināt muskuļus, kas stabilizē plecu.

Elkoņa iztaisnošana (6). Atgrūsties aiz iegurņa ar atbrīvotu plaukstu, kas veic spiedienu, balstoties siksnā palielināt plecu joslas izstiepšanu, aktīvi nodarbināt augšdelma mugurējās grupas muskuļus. Saprast, ka nūja jāatgrūž tik ilgi, kamēr pēda pie zemes.

Aktīva atbrīvošana.(7) Saņemt signālu par rokas iznešanu uz priekšu. Spēcīgi pabeigt atgrūdienu, lai pārliecinātos, ka nūjas gals paceļas no zemes; pārnest nūju uz priekšu; koordinēt plaukstu atvēršanos un aizvēršanos.

Iznešana uz priekšu. (8)Sagatavot nūju pareizai novietošanai. Dinamiski iznest roku uz priekšu. Iznest nūju pa gaisu.

-Tehnikas nostiprināšana pastaigas laikā. 15 min.

- Atsildīšanās. Rekomendācijas patstāvīgām nodarbībām.

**4.nodarbība.**

- Tehnikas pārbaude, bez instruktāžas. 5 min.

-Iesildīšanās.10 min.

- 1-3 nodarbībā apgūtās tehnikas atkārtojums.10 min.

- Praktisko zināšanu pilnveidošna, nostiprināšana nūjojot 35 min.

- Atsildīšanās.10 min.

**5. nodarbība.**

-Tehnikas pārbaude. 5 min.

- Iesildīšanās. 5 min.

- Perfektas nūjošanas tehnikas mācīšana. 25 min.

Pilns rokas vēziens atpakaļ.

Noliekšanās uz priekšu.(9)Uzlabot pareizas, dinamiskas nūjošanas pozīcijas izjūtu. Stājas ergonomika. Aktīva pēdas kustība.

Rotēšana.(10) Uzlabot rumpja kustības amplitūdu. Iedarbināt apzināti vēdera un apakšējos muskuļus . Uzlabot abpusējas ķermeņa kustības. Veiksmīgi izpildīt pilnu nūjošanas roku vēzienu.

- Tehnikas nostiprināšana nūjojot. 10 min.

- Atsildīšanās un papildus uzmundrinājums individuālajiem treniņiem. 5 min.

**6.nodarbība.**

- Tehnikas atkārtošana un pārbaude bez labojumu veikšanas 5 min.

-Iesildīšanās. 5 min.

- 1-5 nodarbības laikā apgūtās tenikas pilnveidošana. Slodzes dozēšana. 15 min.

- Tehnikas nostiprināšana nūjošanas laikā 30 min.

Kalna tehnikas apgūšana.

-Atsildīšanās un rekomendācijas individuālajiem treniņiem.

**7. nodarbība.**

-Iesildīšanās, ko vada dalībnieki. Katrs parāda savu „mīļāko” vingrojumu. 10 min.

-Prasmju pārbaude : „Parādi tehniku” 10 min.

-Nūjošana. Individuālās korekcijas pēc nepieciešamības 30 min.

-Atsildīšanās. Neskaidro jautājumu noskaidrošana. 5-10 min.