



Šiaurietiškojo ėjimo mokykla organizuoja šiaurietiškojo ėjimo instruktoriaus Asistento mokymus, kuriuos veda treneris Laimontas Rakauskas. Mokymų trukmė – 8 akad.valandos (1 diena).

Mokymų dalyviams išduodamas Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos pažymėjimas bei suteikiama šiaurietiškojo ėjimo instruktoriaus Asistento kvalifikacija ir akreditacija asociacijoje.

Šiaurietiškojo ėjimo *instruktoriaus Asistentas* kvalifikuotai ir argumentuotai populiarina ir propaguoja šiaurietiškąjį ėjimą bei jam suteikiama teisė:

- vykdyti pažintinius šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus;
- vesti šiaurietiškojo ėjimo renginius, grupines pratybas vadovaujant *Instruktoriui*.

Asistento mokymų programa:

1. Situacijos analizė.
2. Fizinis aktyvumas- kas, kaip, kodėl? FITT-fizinio aktyvumo sąlygos.
3. Šiaurietiškasis ėjimas. Istorija, esmė, nauda, technika, pritaikymas.
4. Šiaurietiškojo ėjimo technikos mokymas. Praktiniai mokymai lauke (1,5 val.).
5. Pratimai ir variacijos. Praktiniai mokymai lauke (1,5 val.).
6. Užsiėmimų ypatumai.
7. Naudojamas inventorių, apranga, avalynė.
8. Specialisto darbo reglamentavimas.
9. Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos veikla.
10. Sekantis etapas – Instruktorius. Užduotys ir tikslai iki Instruktoriaus mokymų.

Apranga ir avalynė – skirta aktyvioms pratyboms lauke ir atitinkanti oro sąlygas.

Mokymų kaina – 100 Eur/dalyviui. Išrašoma sąskaita.

I mokymų kainą įskaičiuota:

- šiaurietiškojo ėjimo treniruočių lazdu panauda;
- dalomoji medžiaga;
- pažymėjimo ir akreditacijos asociacijoje mokestis;
- vaisiai ir gėrimai.

Iki susitikimo !

Laimontas Rakauskas

Šiaurietiškojo ėjimo mokykla, vadovas/traineris

8-698-37100