



Šiaurietiškojo ėjimo mokykla organizuoja šiaurietiškojo ėjimo *Instruktoriaus* mokymus, kuriuos veda treneris Laimontas Rakauskas. Mokymų trukmė – apie 12 akad.valandų (1 diena).

Dalyviams išduodamas Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos pažymėjimas bei suteikiama šiaurietiškojo ėjimo *Instruktoriaus* kvalifikacija ir akreditacija asociacijoje.

Instruktorių mokymuose gali dalyvauti ne mažiau nei prieš du mėnesius įgiję kvalifikaciją ir vykdę šiaurietiškojo ėjimo veiklą Asistentai.

Mokymų nauda:

- Įgysite aukštesnę - šiaurietiškojo ėjimo *Instruktoriaus* kvalifikaciją bei kompetenciją.
- Įgyta kompetencija leis profesionaliau, efektyviau ir įdomiau vesti mokymus.
- Specialios metodikos ir pratimų pagalba dar geriau įvaldysite savo šiaurietiškojo ėjimo techniką.
- Galėsite savarankiškai organizuoti ir vykdyti šiaurietiškojo ėjimo mokymus, pratybas, treniruotes, užsiėmimus individualiai ir grupėse bei turėti iš to papildomas pajamas.

Mokymų programa:

1. Šiaurietiškojo ėjimo anatomija ir biomechanika.
2. Mokymo metodika ir metodai.
3. Technikos įsisavinimas - tobulinimas, modifikacijos ir kt.
4. Jėgos, tempimo, koordinaciniai, sinchronizaciniai pratimai su lazdomis.
5. Treniruotės krūvio parinkimas, fizinės būklės vertinimas.
6. Treniruočių tikslai (sveikatinimas, svorio metimas, ištvėmės ugdymas).
7. Dalyvių filmavimas, videoanalizė, įgūdžių vertinimas.
8. Darbo su žmonių grupėmis ypatumai.
9. Inventorius, paskirtis, panašumai ir skirtumai.
10. Instruktoriaus veiklos pradžia. Šiaurietiškojo ėjimo plėtra, klientų paieška.

Apranga ir avalynė – sportiška, patogi, atitinkanti oro sąlygas skirta pratyboms lauke.

Mokymų kaina – 190 Eur, pervedama iš anksto į a/s LT50 7044 0003 7261 8105 arba grynais prieš mokymus. Išrašome sąskaitą.

Į mokymų kainą įskaičiuota: šiaurietiškojo ėjimo treniruočių lazdu panauda, dalomoji medžiaga, pažymėjimo ir akreditacijos mokestis, pietūs, gėrimai ir užkandžiai mokymų metu.

Iki susitikimo!

Laimontas Rakauskas
Šiaurietiškojo ėjimo mokykla
Vadovas, treneris
+370 698 37100
laimontas@idejossportui.lt
www.idejossportui.lt