

# KURS DLA KANDYDATÓW NA INSTRUKTORÓW I PRZEWODNIKÓW NORDIC WALKING

Data kursu: 24-26 września 2010 r.

Miejsce: Rzeszów (dokładna lokalizacja zostanie podana uczestnikom w późniejszym terminie)

Organizator: Polska Federacja Nordic Walking,  
trenerzy: mgr Elżbieta Antosiewicz, tel. 600 051 801  
mgr Rafał Przyszlak, tel. 600 990 181

## Program kursu

### Piątek (24 września 2010r.)

16:00 – 16.30 – rejestracja uczestników (składanie dokumentów)

16.30 – 19.00 - wykład

### Sobota (25 września 2010r.)

9:00 – 13:00 – zajęcia praktyczne w plenerze

13:00 – 14:00 – przerwa obiadowa

14:00 – 16.00 – zajęcia praktyczne w plenerze/nagranie video techniki

16.15 – 18:00 – wykład

### Niedziela (26 września 2010r.)

9:00 – 12:00 – zajęcia praktyczne w plenerze

12:00 – 12:30 – przerwa kawowa

12.30 – 15.00 – zajęcia w plenerze/egzamin

### Treści programowe wykładów:

- Podstawowe wiadomości dotyczące problematyki Nordic Walking (historia, cele i wartości treningu NW, charakterystyka sprzętu używanego w Nordic Walking.
- Wybrane zagadnienia teorii i metodyki treningu zdrowotnego.
- Podstawy organizacji plenerowych imprez sportowo-rekreacyjnych oraz grup ćwiczeniowych w różnym wieku.

### Treści programowe zajęć praktycznych:

- Nauczanie podstawowych technik NW: poziom zdrowotny, poziom fitness, poziom sportowy. Zapoznanie z zasadami dotyczącymi właściwego doboru odpowiedniej techniki uwzględniając możliwości i ograniczenia trenujących.
- Wykorzystanie kijów w prowadzeniu: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych, ćwiczeń koordynacyjnych, stretchingu i ćwiczeń rozluźniających oraz ćwiczeń w parach.
- Zastosowanie kijów w prowadzeniu gier i zabawa plenerowych oraz zapoznanie z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi pracy z mapą - marsz na orientację.
- Praktyczne wykorzystanie w procesie treningu technik audiowizualnych.
- Podstawy dotyczące programowania obciążeń w treningu Nordic Walking z szczególnym uwzględnieniem bezpieczeństwa w różnych grup wiekowych. Wykorzystanie w procesie treningu urządzeń typu sport-tester.

Warunkiem otrzymania legitymacji instruktorskiej PFNW jest złożenie stosownych dokumentów, skończenie kursu oraz zdanie egzaminu instruktorskiego (części praktycznej i teoretycznej).

**Kurs poprowadzą licencjonowani Trenerzy PFNW/INWA.**