

 **5.1. SKANDINAVIŠKAS (ŠIAURIETIŠKAS) ĖJIMAS**

 **1 PAMOKA**

-Pažintis su šiaurietišku vaikščiojimu. Instruktažas kaip parinkti sau lazdas, individualaus lazdų ilgio nustatymas, lazdų antgalių ,,batukų“ naudojimas, sprendimai kada juos naudoti ir kada nuimti. Pasiūlyti pamokos dalyviams patiems savarankiškai 5 minutes pavaikščioti.

Pratimas apšilimui, kad organizmą paruošti krūviui. Energingi dinamiški pratimai pečių sąnariams, stuburui, šlaunims, kojoms. Paaiškinti dalyviams kaip skiriasi pratimai tempimui prieš treniruotę, kai reikia apšilti ir po jos, kai reikia atpalaiduoti raumenis, 5 min.

Teisinga kūno laikysena. (1) Tikslas – lavinti laikyseną - mokytis stovėti atsipalaidavus ir neįsitempti einant. Eiti 15 minučių, taisant dalyvių laikyseną. Mokyti, kad taisyklinga laikysena būtina vaikštant.

Teisingos šiaurietiško ėjimo su lazdomis technikos mokymas. 15 min.

Ėjimas. (2) žingsniuoti natūraliai, laisvai mojuojant rankomis. Lazdas vilkti, pajusti teisingą ritmą. Priminti pamokos dalyviams, kad šiaurietiško ėjimo pagrindas – natūralus ėjimo ritmas.

Lazdų perkėlimas. Išsaugoti natūralų ėjimą ir koordinaciją pernešant ir statant lazdą į priekį. Būtina ugdyti natūralų simetrišką rankų mostą per peties sąnarį.

Lazdos pertempimas pirmyn. Aiškinti pamokos dalyviams kaip įtvirtinti delną lazdos pirštinėje. Išmokti pajusti teisingą lazdos padėtį, kai ji yra atsispyrimo fazėje už nugaros. Mokyti kaip pernešus lazdą į priekį atsiremti į žemę neprarandant koordinacijos ir teisingai atliekant judesį.

- Mokyti kaip pritaikyti sau individualiai lazdas.

Lazdų padėties pakeitimas darant žingsnį (4) Mokyti kontroliuoti lazdas, jausti teisingos lazdų padėties momentą, stabilizuoti riešą, teisingą lazdų padėtį, tuo pačiu nepamirštant teisingai plačiu mostu iš pečių sąnarių mojuoti rankomis su lazdomis. 5 min.

- Išmoktos technikos užtvirtinimas – ėjimas su lazdomis 15 min.

- Atsipalaidavimas 5-10 min.

 **2 PAMOKA**

- ankstesnės pamokos aptarimas, praktiniai patyrimas.

- Apšilimas 15 min.

- praeitos pamokos metu įsisavintų įgūdžių kartojimas 10 min

- Įgūdžių įtvirtinimas einant su lazdomis, klaidų taisymas. Ėjimo technikos tobulinimas (1-4 žingsniai) 25 min.

- Atsipalaidavimas 5min.

 **3 PAMOKA**

- Apšilimas 5 min.

- Ėjimo technikos patikrinimas be instruktažo 5 min.

- 1 ir 2 išmoktos technikos tikrinimas ir klaidų taisymas 5 min.

- Įsisavinti atsispyrimą su lazda, lazdos išnešimą pirmyn ir mostą ranka su lazda į priekį 25 min.

Atsispyrimas (5) pradėti aktyviau dirbti lazdomis; pajausti kaip atsispyrimas lazda palenkia kūną pirmyn, kaip aktyvėja viršutinės kūno dalies raumenys. Mokytis įtraukti į veiklą visus raumenis, kurie stabilizuoja peties sąnarį.

Alkūnės ištiesinimas (6). Atsispyrimas atgal atvesta ranka, ištiestu delnu, kuris atsiremia į lazdos rankenos diržus, tuo pačiu didinant pečių juostos tempimą. Aktyvinti trigalvį žasto raumenį. Suprasti, kad atsispyrimas lazda turi įvykti kol pėda dar remiasi į žemę.

Aktyvus atsipalaidavimas (7). Pajausti kada jau reikia išvesti atsispiriamąją ranką pirmyn. Aktyviai baigti atsispyrimą pajaučiant, kad lazdos galas pakilo nuo žemės, išnešti lazdą pirmyn, koordinuoti delno ištiesimą ir sugniaužimą.

Lazdos išnešimas pirmyn (8). Paruošti lazdą teisingam perkėlimui, dinamiškai ištiesti ranką pirmyn, perkelti lazdą ore.

- Šiaurietiško ėjimo technikos įtvirtinimas pasivaikščiojimo metu 15 min.

- Atsipalaidavimas, rekomendacijos reguliariems užsiėmimams

 **4 PAMOKA.**

- Ėjimo technikos tikrinimas be instruktažo 5 min.

- Apšilimas 10 min

- Praktinių žinių įtvirtinimas ir tobulinimas ėjimo metu 35 min.

- Atsipalaidavimas 10 min

 **5 PAMOKA**

- Ėjimo technikos tikrinimas 5 min.

- Apšilimas 5 min.

- Tobulos ėjimo technikos mokymas 25 min.

Pilnas rankos mostas atgal. Palinkti pirmyn (9) Įtvirtinti teisingo dinamiško ėjimo pajautimą. Laikysenos ergonomika. Aktyvūs pėdū judesiai.

Rotacija (10) Pagerinti kūno judėjimo amplitudę. Sąmoningai įjungiant pilvo ir apatinės kūno dalies raumenis. Pagerinti kūno rotacinius judesius į abi puses. Sėkmingai atlikti pilnus rankų mostus ėjimo metu.

- ėjimo technikos įtvirtinimas 10 min.

- Atsipalaidavimas ir papildoma motyvacija imtis individualių treniruočių. 5 min.

 **6 PAMOKA**

Ėjimo technikos kartojimas ir tikrinimas nenurodant klaidų. 5 min.

- Apšilimas 5 min.

- Pamokų metu įsisavintos ėjimo technikos tobulinimas Krūvio dozavimas 15 min.

- Išmoktos technikos įtvirtinimas pasivaikščiojimo metu 30 min.

- Kalnų ėjimo technikos įsisavinimas

-Atsipalaidavimas ir rekomendacijos individualioms treniruotėms

 **7 PAMOKA**

- Apšilimas, kurį veda patys pamokos dalyviai. Kiekvienas parodo savo mėgstamą pratimą 10 min.

- Įgūdžių patikrinimas ,,Pademonstruok savo techniką“ 10 min.

- Skandinaviškas (šiaurietiškas) ėjimas. Individualių klaidų korekcija esant būtinybei 30 min.

- Atsipalaidavimas, klausimai instruktoriui dėl neaiškumų. 5-10 min.