

# IDROTTSKADOR OCH REHAB

# TRÄNINGSLÄRA

## UTBILDNINGSBUD VÅREN 2012

### Idrottsskador – grund/fördjupning

**Grundutbildningen** ger dig basen i grundläggande anatomi/fysiologi, grundläggande träningslära, olika typer av idrottsskador samt akut omhändertagande.

**Den fördjupade utbildningen** är fortsättning på Idrottsskador grund och är inriktad på rehabilitering av olika typer av idrottsskador samt fördjupad kunskap inom idrottsskador, träningslära med mera. Utbildningen kräver att du genomgått Idrottsskador grund.

#### Idrottsskador grund

<b>29 jan</b>	Kl 09.00-17.00	1 100 kr	Borås
<b>2, 8, 16 feb</b>	Kl 09.00-17.00	1 100 kr	Vänersborg
<b>25 feb</b>	Kl 09.00-17.00	1 100 kr	Vara

#### Idrottsskador fördjupning

<b>21-22 apr</b>	Kl 09.00-17.00	2 200 kr	Göteborg
------------------	----------------	----------	----------

### Idrottsmassage – grund

Du får kunskap i hur massage skall ges och hur kroppens olika delar skall behandlas utifrån ett idrottsligt perspektiv. Teori varvas med praktik och vänder sig till dig som genomgått Idrottsskador grund.

#### Delar av innehållet:

- Massagens grundgrepp och grepptekniker
- Grundläggande anatomi: skelett, leder, muskler
- Massagens effekter

**28-29 apr** Vara (internat)

Dag 1 kl 09.00 - dag 2 kl 17.00 2 500 kr

### Tejpning grund

Grundläggande utbildning i tejpning vid idrotts- och arbets-skador. Utbildningen är en repetition av Idrottsskador grund med fokus på tejpning. Du får bl.a. lära dig akut omhändertagande vid idrottsskada, bandageringstekniker vid akut skada, tejpning av fot, hand, knä samt ben för att förebygga skador.

**29 jan** Kl 09.00-16.00 1 100 kr Borås

### Kinesiologi tejpning

Metoden och tejpens unika egenskaper används för att effektivt kunna stimulera muskler och andra vävnader. Du får bland annat. lära dig grunderna om kinesiologi tejpning samt grundteknikerna muskel-, ligament- och lymfteknik.

**24 mars** Kl 09.00-17.00 1 100 kr Vara

### Styrketräning – från lek till elitidrott

Kursen erbjuder teoretiska och praktiska kunskaper om träningslära, fysisk träning samt träningsplanering för barn och ungdom.

#### Delar av innehållet:

- Fysiska grundegenskaper och prestationsutveckling
- Uthållighet, koordination, allsidig styrka och snabbhet
- Cirkelträning, fyspass, parövningar, medicinboll med mera

**14 apr** 0-12 år Göteborg

**15 apr** 13-19 år Göteborg

Kl 09.00-16.00 samtliga datum 2 000 kr eller 1 100 kr en dag

### Träna smart

#### – effektiv och rolig fysträning för barn och ungdomar

Utbildningen handlar om att träna rörlighet, koordination, snabbhet, styrka och uthållighet. Du får en mängd övningar med rörelsekombinationer som fokuserar på stabilitet, balans och kroppskontroll. Utbildningen utgår från de båda materialen Basträning för barn och Träna med kroppen. Målgruppen för denna kväll är ledare och tränare för barn/ungdomar i åldrarna 6-15 år som vill ge sina aktiva en allsidig fysisk utveckling. Praktik och teori varvas, så kom ombytt till idrottskläder!

**19 mars** Kl 18.00-21.00 450 kr Vårgårda

**22 mars** Kl 18.00-21.00 450 kr Tibro

**26 mars** Kl 18.00-21.00 450 kr Borås

**29 mars** Kl 18.00-21.00 450 kr Grästorp

Anmälan görs online på [sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)  
Vid frågor kontakta Veronica Hermansson, tel 010-476 41 07.

