

INBJUDAN INBJUDAN INBJUDAN

KNÄKONTROLL

Ystads kommun och Skåneidrotten genom SISU Idrottsutbildarna Skåne erbjuder en utbildning i knäkontroll. Utbildning vänder sig främst till lagbollidrotten, exempelvis innebandy, basket, handboll och fotboll men passar också bra för andra idrotter som har problem med knäskador. Knäskador är en av de allra vanligaste skadorna vid idrott. Antalet knäskador hos idrottsungdomar och framförallt flickor ökar. Skador som både inledningsvis och på sikt kan ge stora besvär.

SISU Idrottsböcker har tillsammans med SISU Idrottsutbildarna, Riksidrottsförbundet, Idrottshögskolan och Reumatikerförbundet tagit fram CD-skivan "Knäkontroll", med övningar som vänder sig till tränare inom barn- och ungdomsidrotten. Genom att väva in knäkontrollövningar i den ordinarie träningen kommer idrottarna att prestera bättre samtidigt som skador förebyggs.



Målgrupp

Aktivitetsledare, tränare inom barn- och ungdomsidrotten.
OBS! Minst en utövare per anmäld ledare skall medverka.

Kursinnehåll

Första tillfället

- Ingående genomgång av de grundläggande övningarna på skivan med fokus på det tekniska utförandet
- Kort teoripass om bakgrunden till knäskador, artros och effekterna av knäkontroll

Andra tillfället

- Repetition av övningarna från första tillfället
- Stegring av svårighetsgraden på övningarna

Omfattning

2 ggr 2 timmar med både teori och praktik

Kursansvarig

För frågor kontakta :
charlotte.karlsson@skaneidrotten.se

Tid

Onsdag den 10 mars kl. 18:30-20:30 samt
Onsdag den 14 april kl. 18:30-20:30

Plats

Österportskolans gymnastiksal, Ystad

Kostnad

Kostnadsfri för föreningar med säte i Sydöstra Skåne,
Övriga deltagare 375 kr/deltagare i mån av plats.
Ange förening i anmälan.

Kallelse

Kallelse skickas efter sista anmälningsdatum. Kallelse skickas till de som angett sin mejladress i inbjudan.

Anmälan

Anmälan görs senast den 24 februari via
www.skaneidrotten.se

Se vidare under Utbildning.
Vid problem med anmälan kontakta kundtjänst 040-600 59 00.