

Klar til skituren

(½-dags kursus, varighed ca. 5 timer)

Kurset uddanner lærere og elever i, hvordan de kan forberede sig fysisk til en skiferie. Deltagerne vil blive undervist i, hvordan de via træning forbereder sig til deres skiferie, og hvordan de passer på sig selv, når de er af sted. Lærere og elever vil bl.a. blive introduceret til et skræddersyet optræningsforløb, som de kan anvende med det samme, når de har taget kurset.

Undervisere:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.
Fysioterapeut/efterskoleunderviser Line Løftgaard Knudsen.

Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (fitnesslokaler, mødelokale). Underviseren medbringer projektor samt lærred, hvis dette ikke findes på undervisningsstedet.

Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

Medbring:

Træningstøj og indendørssko.
Håndklæde.
Drikkedunk.
Papir, skrivemateriale, evt. PC.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret relevant undervisningsmateriale på kurset.

Kursuspris:

Pris: 8.999,-
(max 50 deltagere)
(ekskl. kørselsgodtgørelse).

Kørselsgodtgørelse:

Kursusprisen er ekskl. kørselsgodtgørelse. Kørselsgodtgørelsen beregnes ud fra SKAT's takster, samt afstanden mellem undervisningssted og SportFys' adresse i Vejle.

Booking:

Jeppe Smed Nielsen
Strandvejen 74, 2. sal.
7120 Vejle Øst
Mail: info@sportfys.dk

Pensum:

- 🌱 **Danskerne og ski.**
Antal skiskader.
Skiskader – konsekvenser for samfundet og den enkelte.
- 🌱 **Skiskader på bevægeapparatet (teoretisk).**

Hvilke idrætsskader ses typisk i forbindelse med skisport, og hvilke gener giver disse typisk for den enkelte?

Hvad er skadesmekanismerne til de mest almindelige skiskader?

✔ **Forberedelse er vigtig (teoretisk).**

Grundtræning.

Forholdsregler.

Langrend eller alpint? – forskellige krav.

Kropsholdning.

✔ **Konditionstræning i forbindelse med skisport (teoretisk/praktisk).**

Konditionstræning i forbindelse med skisport.

Forslag til konditionstræning i forbindelse med skisport.

✔ **Styrke- og stabilitetstræning i forbindelse med skisport (teoretisk/praktisk).**

Styrke- og stabilitetstræning i forbindelse med skisport.

Forslag til styrke- og stabilitetstræning i forbindelse med skisport.

✔ **Bevægelighedstræning i forbindelse med skisport (teoretisk/praktisk).**

Bevægelighedstræning i forbindelse med skisport.

Forslag til bevægelighedstræning i forbindelse med skisport.

✔ **Gennemgang af træningsprogrammet "Ski fitness" (praktisk).** Oplæring i programmet "Ski fitness".