

Ski fitness

(1-dags kursus, varighed ca. 10 timer)

Uddannelsen har til hensigt at give dets deltagere øget kompetencer til at kunne give en professionel vejledning til deres medlemmer i forbindelse med at de skal på skiferie. Deltagerne lærer endvidere, hvordan et træningstilbud til medlemmerne kan sætte sammen, således at deltagerne kan begynde at træne deres medlemmer, når de kommer tilbage fra kurset. Uddannelsen varer 1 dag, og det anbefales, at deltagere har taget kurset "Skadesforebyggelse og sikker kundevejledning" inden ski fitness kurset.

Underviser:

Ildrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

Undervisningssted:

Endnu ikke fastlagt.

Forplejning:

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

Medbring:

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

Bevis:

Efter endt kursus vil der blive udleveret bevis som dokumentation for deltagelse på kurset.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret en undervisningsmanual om "Ski fitness" på uddannelsen.

Kursuspris:

Pris: 999,-
(max 14 deltagere)

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.
- 🌱 **Bevægeapparatets opbygning (teoretisk).**
Kort gennemgang af bevægeapparatets anatomi.

✔ **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.

Konditionstræning i forbindelse med skisport – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✔ **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.

Konditionstræning i forbindelse med skisport – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

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

Bevægelighedstræning i forbindelse med skisport.

Forslag til bevægelighedstræning i forbindelse med skisport.

Bevægelighedstræning til børn og unge – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

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

Oplæring i programmet "Ski fitness" (praktisk/gruppearbejde).