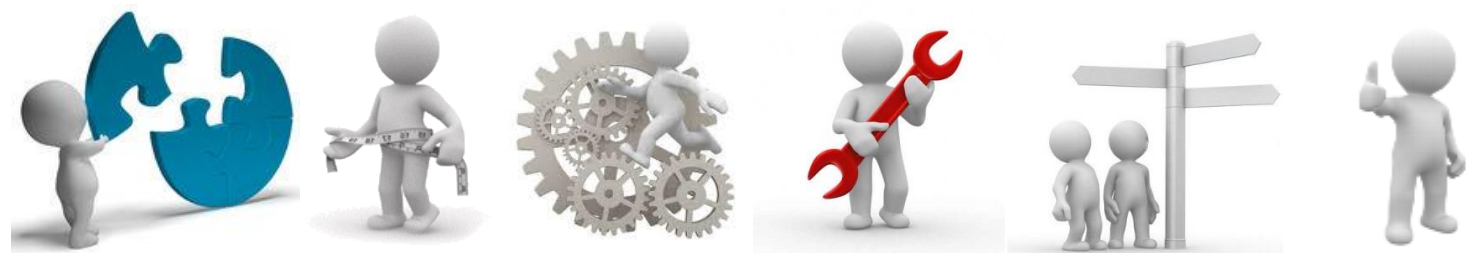


BÄTTRE FÖRBEREDD FÖR PRESTATION

7-9 SEPTEMBER

Öppen för: Professionellt yrkesverksamma dansare
Tidpunkt: Kurs 10.00–16.00 inkl. lunchpaus
Plats: Enschede IP eller Sättra IP vilket meddelas innan kursstart



Dag 1:

Dansarens och den idrottandes skador (Ca ¾ dag)

Kursledare Patric Söderblom

Vikten av helhetstänkande och olika faktors funktion och påverkan för ett balanserat resultat. Vi talar om den dagliga rörelsen, sömn, kost*, psykologiska faktorer, inre och yttre faktors påverkan på skadefrekvens, såsom resor, underlag, värme/kyla etc. I teori och praktik går vi genom kroppen uppifrån och ned och tittar på olika skadescenarior, dess förebyggande, behandling och rehabilitering ur ett modernt idrottsmedicinskt synsätt. Vi tittar även på olika skadetyperns inverkan på varandra. Utifrån deltagarnas egna erfarenheter ges möjlighet till diskussion.

Vi avhandlar huvudets, nacken/halsens, axlarnas, armarnas, händernas, ryggens, bäckenets, höfternas, benens, knänas, vristernas samt fötternas skador.

*I korthet och för att belysa vikten av helhetstänkande. Kost avhandlas mer omfattande under senare del av kursen

Träningsupplägg (Ca ¼ dag)

Kursledare Dejan Mirkovic

Vi lägger upp och lär oss förstå nyttan av en årsplanering sett ur såväl skadepreventivt som prestationsmässigt perspektiv.

Dag 2:

Modern träning i teori och praktik (1/1 dag)

Kursledare Dejan Mirkovic & Patric Söderblom

Med kroppen och vikter och maskiner tittar vi på modern träningsfysiologi och varvar teori med praktik i olika block: Styrka, snabbhet, uthållighet, hoppstyrka.

Glöm ej träningsombyte. Möjlighet till dusch finns.

Dag 3

Tejpning (1/2 dag)

Kursledare Patric Söderblom

Vi lär grunderna i att tejpa i förebyggande syfte och vid skada samt "postural" (hållnings-)tejpning och förståelse för hur tejping fungerar. Agendan omfattar fot- och fotled, knä, länd, brösttrygg, axel, hand och vi tittar både på "vanlig" idrottstejpning och kinesiotejpning.

Kost (1/2 dag)

Kursledare Inyang Eyoma Bergenstråle

Kostens betydelse vid fysisk träning och den idrottandes näringsbehov. Val av mat och dryck vid återhämtning och vikten av timing. Hur ser den dansandes/idrottandes vardag ut? Hur gör man måltidsplanering och logistik?

Praktiskt går vi igenom planering för träningsdag, föreställningsdag, resdag.

Möjlighet för frågor om vad just du vill förbättra genom en optimerad kosthållning.

Sista ansökningsdag är den 28 augusti 2016

E-posta anmälan med aktuellt CV samt kort motivationsbrev skickas till info@dansalliansen.se

Dansalliansen