



# Invitasjon til kurs

## SKADEFOREBYGGENDE TRENING

### FOR UNGE UTØVERE

Sør-Trøndelag Idrettskrets, i samarbeid med Trondheim Idrettsklinikk, arrangerer kurs med fokus på forebygging av de vanligste idretts- og belastningsskadene i barne- og ungdomsidretten.

**Målgruppe:** Foreldre og trenere for barn 9 - 15 år, alle idretter

**Tid:** Torsdag 29. oktober 2015, kl 18-2200

**Sted:** Toppidrettssenteret i Granåsen, Olympiatoppens basishall

#### Innhold:

Hva er god barneidrett? Rettigheter og bestemmelser som gjelder for alle idretter. **Før kursstart**, se <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>  
De vanligste idretts- og belastningsskadene hos aldersgruppa og akutt behandling av disse.

Skadeforebyggende og utviklingsfremmende arbeid både teoretisk og praktisk. Det rettes fokus på hvordan basistrening kan legges inn i treningene, holde unge utøvere i idrett og utvikle god grunnmotorikk og bevegelsesglede.

#### Målsetning:

- Gi kunnskap om hvordan man kan forhindre idrettskader og hvordan man håndterer dem
- Skape forståelse for hvilke basisferdigheter som må være til stede hos barn og unge
- Gi svar på hva basistrening er og hva den bør inneholde
- Skape en åpen dialog rundt temaene
- Gi praktisk kunnskap i hva basistrening er og prøve det selv

#### Ansvarlig for kurset:

 Fysioterapeut Øyvind Skarsaune

Jobber til daglig ved Trondheim Idrettsklinikk og for Byåsen Håndball Elite. Basistrener for Olympiatoppen Midt-Norge, med erfaring fra håndball, svømming, ski og fotball.

**Deltakeravgift:** kr 500,- se påmeldingslenke. Maks 20 deltakere

**[Elektronisk bindende påmelding innen 19. oktober: Klikk her](#)**

Deltakeravgift må betales ved manglende oppmøte som ikke er varslet **før** selve kursdagen.

