



Invitasjon til kurs

SKADEFOREBYGGENDE TRENING FOR BARN

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

Målgruppe: Foreldre og trenere for barn 6- 12 år, alle idretter

Tid: Mandag 20. april 2015, kl 18-2200

Sted: Toppidrettssenteret i Granåsen, Olympiatoppens basishall

Innhold:

De vanligste idretts- og belastningsskadene hos barn 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 barn 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
- 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 påmelding innen 15. april: [Klikk her](#)

