



Invitasjon til kurs

SKADEFOREBYGGENDE og UTVIKLINGSFREMMENTE 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.

Tid:	Torsdag 14. april 2016, kl 18-2200
Sted:	Toppidrettssenteret i Granåsen, Olympiatoppens basishall
Målgruppe:	Foreldre og trenere for barn 9 - 15 år, alle idretter

Innhold:

Hva er god barneidrett? Se gjerne på Rettigheter og bestemmelser som gjelder **alle idretter** før kursstart: <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 idrettsskader 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 – **still i treningsklær!**

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 4. april: [Klikk her](#)

Forfall må varsles før kursdagen, hvis ikke må deltakeravgiften betales

