



# 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.

<b>Tid:</b>	Mandag 29. februar 2016, kl 18-2200
<b>Sted:</b>	Toppidrettssenteret i Granåsen, Olympiatoppens basishall
<b>Målgruppe:</b>	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 20. februar:** [Klikk her](#)

**Forfall må varsles før kursdagen, hvis ikke må deltakeravgiften betales**

