



Kursus: Undgå skader i træningen den 29. april 2017

Kender du til skader? Og ved du, hvordan du kan forebygge, undgå og genoptræne?

- Få et indblik i det mønster mange taekwondoudøvere har samt de mest gængse skader inden for sporten
- Lær dit eget mønster at kende og bliv klog på hvordan du undgår skader i din sport
- Lær at udføre en taekwondospecifik screening med henblik på at kunne træne dine elever mere individuelt

Kurset afholdes af Signe Egsvang fra Training & Co, som arbejder med specialiseret fysioterapi, der fokuserer på specifikke sportsgrene. Signe er 4. Dan i Taekwondo, uddannet fysioterapeut og har gennem behandling af taekwondoudøvere skabt overblik over de mest gængse skader i taekwondo samt udarbejdet specifikke øvelser, som tester udøverens risiko for at udvikle disse skader.

Målet med kurset er, at du som instruktør og udøver af taekwondo får **testet øvelserne af på egen krop**, får fundet **dine egne svage områder og får en viden og forståelse** for, hvordan du **selv kan teste og anvende disse øvelser i din egen træning med fokus på at helbrede og mindske skader i sporten.**

Praktisk information

Dato og tid: 29.april, 2017

Sted: Training & Co Bycentret 101, 5330 Munkebo

Kursusgebyr: kr. 990,- inklusiv mad og drikke

Tilmelding: senest **3. april, 2017** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer. Der skal være 8 deltagere for at kurset bliver afholdt.

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Målgruppe: Instruktør, trænere og elite udøvere.

Kursusinstruktør: Signe Egsvang

Tidsplan:

08.30 – 09.00 morgenmad

09.00– 12.00 Screeningstræning

12.00 – 13.00 frokost og pause

13.15 – 15.00 Træning i Team Odense, Maeng Ho, Sandhusvej 4, 5000 Odense C

13.00 – 15.30 Taekwondo træning, læring fra formiddagen

15.30 – 16.00 opsamling og evaluering

Målgruppen for kurset er alle taekwondoudøvere, som har lyst til at blive klogere på egne og deres elevs mønstre, svage og stærke sider – og få redskaber til at optimere træning og forebygge skader i taekwondo.

Det får du

- Viden omkring hvilke krav taekwondo stiller til kroppen og udøveren
- Viden og forståelse for den optimale profil af en taekwondoudøver på højt plan
- Viden om de hyppigste skader indenfor taekwondo
- Kendskab til en taekwondo specifik screening
- Forståelse for egne svagheder gennem udførelse af en taekwondo specifik screening
- Redskaber til selv at kunne teste for de hyppigste skader i taekwondo og finde frem til den enkelte udøvers svageste område
- Redskaber til at kunne dele sporten op i forskellige delelementer og tilpasse træningen til den enkelte udøver
- Mulighed for at tilføje taekwondotræningen skadesforebyggende elementer og træningsoptimere den enkelte udøver specifikt ud fra test og analyser af udøverens svageste område