

SEMINAR – ÖPPEKLASS
TREENERITELE, KEHALISE KASVATUSE ÕPETAJATELE,
KOOLI – , SPORDI – JA PEREARSTIDELE

TUGI-LIIKUMISAPARAADI TERVIS JA TREENING

Tartus, 23 jaanuaril 2010

Toimumiskoht: loengud: Jakobi 5-203; praktikumid: Lai 37 võimla

Osavõtutasu: 500 krooni

Rühihäired ja tugi-liikumisaparaadi ebasümmeetriline areng lapseas on hilisemate spordivigastuste üks põhjusi. Käesolev koolituskursus käsitleb tugi-liikumisaparaadi häirete ilmumist noorukieas ja sagedasemaid traumade põhjusi erinevatel spordialadel.

Koolituse praktilises osas antakse osavõtjatele võimalus tutvuda lülisamba stabilisatsioonitreeninguga fitpalli abil, Alexandri tehnika kasutamisega sporditreeningul, pilatase võimlemise võimalustega tugi-liikumisaparaadi stabiliseerimiseks ja sihvõimlemise ning akrobaatika kasutamisevõimalustega erinevate spordialade treeningus.

Registreerumine: <http://www.eformular.com/schiller/registreerumisleht.html>

Täiendav info: tel. 737 5363, sille.vadi@ut.ee

KAVA

- | | |
|---------------|--|
| 10.00 – 10.55 | Dr. AGNES MÄGI (loeng, Jakobi 5-203)
Sporditreeningu meditsiinilised probleemid ja tervisekontroll |
| 11.00 – 11.55 | Dr. AALO ELLER ((loeng, Jakobi 5-203)
Tugi-liikumisaparaadi traumad ja ennetus erinevatel spordialadel |
| 12.15 – 13.45 | KAJA HERMLIN (praktikum, Lai 37 võimla)
Lülisamba stabilisatsioonitreening ja harjutused fitpalliga |
| 13.45 – 14.45 | lõunapaus |
| 14.45 – 15.45 | MARET MURSA-TORMIS (praktikum, Lai 37 võimla)
Alexanderi tehnika kasutamine sporditreeningul |
| 15.45 – 17.15 | INGA NEISSAAR (praktikum, Lai 37 võimla)
Pilatase võimlemine tugi-liikumisaparaadi stabiliseerimiseks |
| 17.15 – 18.45 | TAAVI TRUIJA (praktikum, Lai 37 võimla)
Sihvõimlemise ja akrobaatika kasutamine erinevate spordialade treeningus |