



Liðleikaþjálfun og bandvefslosun LOB1002

Lýsing:

Í áfanganum verður lögð áhersla á að kenna mismunandi aðferðir til liðleikaþjálfunar. Fjögur mismunandi form af teygjum verða kennd, stöðuteygjur, PNF teygjur, hreyfiteygjur og teygjur á taugavef, auk losunar á mjúkvefjum. Farið verður í mismunandi kenningar innan lífeðlisfræðinnar um teygjur og bandvef líkamans. Nemendum verður gerð grein fyrir hvernig ójafnvægi í vöðvakerfi hefur áhrif á líkamsstöðu og hreyfivillur. Í verklega hluta áfangans er farið kerfisbundið í gegnum teygjur. Hver teygja verður kennd ítarlega og nemendur fá tækifæri að prufa hverja og eina fyrir sig.

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- að þekkja bandvef og vita hvernig losun á honum hentar hverju sinni.
- að þekkja muninn á mismunandi teygjuaðferðum og þekkja þau taugaviðbrögð sem hver og ein aðferð gerir út á.
- mikilvægi vöðvajafnvægis og hvernig liðleikaþjálfun getur hjálpað okkur í því að öðlast það.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- velja rétta og viðeigandi aðferð til liðleikaþjálfunar fyrir ólíka einstaklinga.
- leiðrétta illa útfærðar teygjur.
- nýta ólíkar liðleikaþjálfunaraðferðir út frá niðurstöðum hreyfigreininga.

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- skrifa æfingakerfi sem henta ólíkum einstaklingum með ólíkar þarfir og markmið.
- sýna sjálfur og útskýra hvernig útfæra skal ólíkar teygjuaðferðir.