

Dynaaminen liikkuvuus 29.3.2014

Voima, liikkuvuus ja liikkeen hallinta ovat toisistaan riippuvaisia. Hallittu, optimaalinen liike syntyy näiden kolmen liikkumisen peruselementin yhteistyöstä. Dynaamisen liikkuvuuden periaatteita voi soveltaa lajiin kuin lajiin sekä kaikkeen ohjaus- ja valmennustoimintaan.

Liikkuvuus on kaiken liikkeen ja liikkumisen perusta. Ilman liikkuvuutta ei ole hallittua liikettäkään. Voimaa tarvitaan liikkeen synnyttämiseen ja kontrolloimiseen. Voimaa syntyy lihasten supistuessa. Hallinta syntyy hermoston toiminnasta. Ääreishermit keräävät jatkuvasti tietoa kehon eri osista. Keskushermosto säätelee elimistöä saadun tiedon varassa.

Koulutus on osa aikuisliikunnan I-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutusta eli Liikuttajakoulutusta.

Koulutus on suunnattu liikunta- ja urheiluseurojen aikuisten ohjaajille ja valmentajille, kuntien liikunnanohjaajille ja kuntokeskusten ohjaajille. Koulutus sopii hyvin myös lasten ja nuorten valmentajille.

Koulutuksen perustiedot

- Ajankohta: lauantai 29.3.2014 klo 10.00 - 14.30
- Paikka: Porvoo, Kokonhalli
- Kouluttaja: Mika Pihlman, fysioterapeutti, Suomen Kuntoliikuntaliitto
- Hintaa: 50 euroa + 3 euron toimistomaksu
- Ilmoittautumislomake <http://www.eslu.fi/node/973>
- Peruutusehdot <http://eslu.fi/node/121>

TARJOUS: Dynaaminen liikkuvuus 29.3. ja Barefoot running -virikekoulutuksille 29.3. yhteishintaan 75 euroa + 3 euron toimistomaksu.

Lisätietoja: Merja Palkama kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, puh. 040 595 4195
merja.palkama@eslu.fi