

Modul 18

Sportmedizin für Karateka leicht gemacht

Neueste Erkenntnisse zu:

- Aktuelle Erfahrungen aus dem Spitzen- und Breitensport
- Therapien (z.B. Taping)
- Prävention (z.B. rückengerechtes Training)
- Reha-Möglichkeiten im Verein
(z.B. schonende Übungen für die großen Gelenke)

Für das alltägliche Training lernen wir karatespezifische Belastungen auf den Bewegungsapparat zu verstehen und förderlich entgegen zu wirken. Breiten-sportliche Probleme werden ebenso erfasst wie das prophylaktische Training für Wettkampfsportler. Gut umsetzbare Tipps, Beratungs- sowie Therapie-vorschläge werden gegeben. Dazu gibt es dann Übungen zur Prävention und Reha sowie auch Tipps zur ersten Hilfe im Notfall. Die einzelnen Gelenke und Verletzungen werden erklärt und besprochen:

1. Schulter: Anatomie, Verletzungen, Therapie, Prävention
2. Kniegelenk: Anatomie, Verletzungen, Therapie, Prävention
3. Sprunggelenk: Anatomie, Verletzungen, Therapie, Prävention
4. Spezifische Verletzungen wie z.B. Gehirnerschütterung, Stumpfes Bauchtrauma
5. Vorstellung und Diskussion von vereinsinternen gesundheitlichen Problemen der Teilnehmer bei Wunsch .

Zum Seminarbeginn neben Schreibunterlagen bitte auch Trainingsanzug/ Hallenschuhe mitbringen.

Referentin: Dr. Anna Kronsteiner
