



Vibrationstraining Fachmodul Kinematik

Das Fachmodul Kinematik setzt sich vertieft mit dem Thema der Technik grundlegender Bewegungen und Dehnübungen auseinander und fördert die Effizienz und Zielorientierung im täglichen Training auf allen Stufen mit Hilfe der Vibrationsplatte.

1. In diesem Modul lernen Sie die verschiedenen Funktionen kennen, die ein Muskel je nach Bewegungsaufgabe einnehmen kann und was das für die Übungsgestaltung bedeutet.
2. Sie lernen weiterhin richtige Bewegungstechniken herzu-leiten und verstehen, wie die Aktivierungsreihenfolge aller in einer Bewegungs-aufgabe benötigten Muskeln ist, damit die Leistungssteigerung in Sport und Rehabilitation mit sofortiger Wirkung maximiert wird.
3. Zudem lernen Sie manuelle Dehn- und Unterstützungs-techniken sowie punktgenaue Bewegungsbilder kennen, die dem Trainierenden helfen, raschere Leistungsfort-schritte auf allen Leistungsstufen zu erzielen.

Dieses Modul befähigt Sie in der Therapie und im Präventionsbereich wie auch im Spitzensport noch gezielter bestimmte Bewegungsmuster zu lehren und zur rascheren Automatisierung zu führen. Sie erweitern massiv Ihr Anwendungsspektrum auf der Vibrationsplatte mit Hilfe manueller Unterstützungs-techniken im Bewegungskennen, Techniktraining und in der Beweglichkeitszunahme.

Vermitteltes Wissen:

- Sie kennen die 4 Muskelfunktionen und können sie pro aktiviertem Muskel in beliebigen Bewegungen einordnen.
- Dank dieser Einordnung können Sie die Aktivierungsreihenfolge der benötigten Muskeln in komplexen Bewegungen und somit deren kor-rekte Bewegungstechnik ableiten.
- Sie verstehen, wieso das Wissen über die korrekte Bewegungstechnik leistungsentscheidend ist, Schmerzen vermindert und Verletzungs-prävention bedeutet.
- Sie verstehen den Sinn der Vibration für das Techniklernen und das Dehntraining.
- Sie wissen, wieso detaillierte Anatomie- und Biomechanik-kenntnisse für das Techniklernen und das Dehntraining entscheidend sind.

Geübte Fertigkeiten

- Sie erkennen und spüren die benötigten Muskeln und deren Funktion in den grundlegenden Bewegungsmuster.
- Sie können die Techniken komplexer Bewegungen anhand der anat-omischen und wissenschaftlichen Daten selber ableiten und korrekt ausführen.
- Sie setzen die Vibrationsplatte gezielt für ein detailliertes Lernen dieser Bewegungsmuster und Techniken ein.
- Sie können die 3 unterschiedlichen Dehnmethoden ziel-orientiert unter Vibration anwenden.
- Sie können die Vibrationen entsprechend den Dehnmetho-den in alle Muskelgruppen axial und transversal einleiten.

Zu erwerbende Kompetenzen

- Sie können die Bewegungs- und Dehn-techniken anhand einfa-cher und einschlägiger Bewegungsbilder vermitteln, deren Wirksamkeit überprüfen und mit ü-bungsunterstützenden, manuellen Massnahmen korrigierend einwirken.
- Sie können die Vibrationsplatte sinnvoll für alle Bewegungs- und Dehn-techniken anwenden, und kennen aber auch die Grenzen des Vibrationstrainings.

Voraussetzungen Fachmodul Kinematik

- Lehrgang EAG
- Detaillierte Anatomiekenntnisse über alle grossen Muskelgruppen mit genauen Ursprungs- und Ansatzpunkten (diese Voraussetzung wird nicht Lehrgang vorgängig über-prüft und liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen)

Empfohlene Literatur

- Kursunterlagen der Lehrgangsmodule EAG
- Anatomielehrmittel

Unterlagen und Attest

- Die Teilnehmer bekommen am Kurstag
- Unterlagen zur behandelten Theorie
 - ein Attest Ihrer Teilnahme

Dauer

- 1 Tag (8 Lektionen à 45 Minuten)
09.00 – 17.00 Uhr

Selbststudium (Dauer je nach Vorkenntnis und Erfahrung)

- laufende Repetition und Verfeinerung des Gelernten
- verstehen, anwenden und festigen der theoretischen Zusammenhänge

Zertifikat und Anerkennung

- Der Besuch aller sechs Fachmodule ist Voraussetzung für das Zertifikat Vibrationsanwendungen Stufe 2.

Ort

- FitArt, Seestrasse 97 – 99, 8700 Thalwil

Kosten und Termine

- Verlangen Sie ein Angebot bei unserer Kundenberatung.
kundenberatung@wellwave.net
Phone +41 44 787 73 20

