

Prävention I

Unfallvermeidung und Minimierung der Verletzungsrisiken durch Warm-up und Warm-down

Wann und wie wende ich welches Stretching an?

Dozent: Gerd Mittag, MSc. & MAS Dance Science

Dieses Seminar befasst sich mit den Vorteilen von inhaltlich strukturierten Warm-ups, Warm-downs und Stretchings.

Diese Themen stehen auf der Agenda:

- Konditionsaufbau,
- Koordination,
- Muskeltypen-spezifische Übungseffekte,
- typische Fehlstellungen und Korrekturmöglichkeiten
- Pausengestaltung
- Basis-Know-how um die Effekte unterschiedlicher Stretching-Methoden und
 - wann diese sinnvoll zum Einsatz kommen können/sollten.

Neben der Wissensvermittlung steht vor allem auch der Austausch und die Diskussion über die „übliche Vorgehensweise“ im Fokus. Vor- und Nachteile von bisherigen Strukturen werden aufgezeigt und mit den Präventionseigenschaften der dargestellten „neuen Strukturen“ verglichen.

Die Teilnehmer*innen lernen dadurch, ihre Warm-ups, Warm-downs und Stretching-Strategien zu überarbeiten und ihrer Klientel anzupassen. Die Kompetenz und Sicherheit im Umgang mit Fragen zum Thema werden gestärkt.