



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PARKOUR

FAGETS IDENTITET

I Functional Movement & Parkour vil den studerende komme igennem en bred vifte af forskellige bevægelsesformer og teoretiske emner. Størstedelen af faget vil være rettet mod certificeringen til Personlig Træner. Den praktiske del af faget vil rumme områder som klassisk styrketræning og vægtløftning, gymnastisk styrketræning, yoga, funktionel konditionstræning og parkour. Faget har til hensigt at brede forståelsen af fitness og træning ud på flere områder og inddrager derfor både styrke, udholdenhed, fleksibilitet, mobilitet, power, hurtighed, præcision, behændighed, balance og koordination.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at sammensætte fornuftig og specifik træning, tilpasset individuelle behov, med udgangspunkt i en helhedsorienteret træningstilgang.

EMNER

OPVARMNING

Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmnings effekterne.

STYRKETRÆNING OG VÆGTLØFTNING

Styrketræning tager udgangspunkt i både simple og komplekse kontrollerede øvelser med og uden vægte. Eksempelvis øvelser med vægtstænger, frie vægte, maskiner, kropsvægt, kettlebells mm. Der vil være fokus på korrekt udførelse, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner og træningsmetoder.

UDHOLDENHEDSTRÆNING

Tager udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen såvel som lokal muskuludholdenhed. Inddragelse af kropsvægtstræning, fitnessmaskiner og andet udstyr til at monitorere intensitet.

STRESSHÅNDTERING

At mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt at lære simple værktøjer til at håndtere stress, f.eks: yoga, meditation, vejrtrækningsøvelser, afspænding mm.

TRÆNINGSDAPTATIONER

Teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer der fx. sker i muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Forskellen mellem individer i forhold til træningsadaptationer samt programlægning for at opnå adaptationer.



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PARKOUR

TRÆNINGSPROGRAMMERING

Tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper.

FORMIDLING

Fagets formidlingsdimension indgår som rød tråd i undervisningen. Den studerende vil flere gange i løbet af faget skulle undervise medstuderende i emner inden for pensum. Formidling vil blive vurderet af undervisere, medstuderende og gennem egen refleksion.

PARKOUR OG MOVEMENT

Parkour- og movementdelen har fokus på passage-teknikker, hoppe og landingsteknikker, mentale udfordringer og balance. Alle elementer som kan inddrages i træning til at skabe styrke, udholdenhed og mental sundhed. Den studerende vil også stifte bekendtskab med kravleøvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder. Desuden vil kampele og brugen af en ekstern krop som modstand indgå som et led i undervisningen. Den mentale barriere, der kan forekomme i nye bevægelsesudfordringer vil også være en vigtig del af parkour- og movement temaerne.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle evnen til at sammensætte et fornuftigt individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger. Herunder skal den studerende kunne inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program. Slutteligt skal den studerende kunne formidle og motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.

ARBEJDSFORMER

Gennem forløbet vil der blive hovedsageligt blive arbejdet med praktiske øvelser og formidling af øvelser. Derudover vil der være teoretiske oplæg, som munder ud i praktisk gruppearbejde med henblik på at programmere og planlægge træning.

OPGAVER

Den studerende vil løbende blive stillet opgaver i små formidlingssekvenser i forbindelse med undervisning af træningsøvelser. Dette vil være skriftlige opgaver i forbindelse med opvarmning og træningsplanlægning. Den studerende vil herudover løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til formidling, engagement og egenfærdigheder.

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EHFA), og der vil i den forbindelse indgå fagrelevante delelementer i undervisningen. Det påkræves derfor at dette fag afsluttes med bestået eksamen for at den studerende kan certificeres som personlig træner.



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PARKOUR

EKSAMEN

Fagets afsluttes med en eksternt bedømt eksamen ud fra 7-trins skalaen. Den studerende skal lave et personligt træningsprogram til en forudbestemt fiktiv klient, der stækker sig over 8 uger. Dette program skal fremlægges og der indgår en praktisk formidlingsdel af programmet, hvor den studerende underviser en medstuderende. .

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

LITTERATUR

Primær litteratur:

"Funktionel træning X-fit" Grandjean, Simon Udsen (2013): Paul Petersens Idrætsinstitut

"Muskel og styrketræning" Frederic Delavier, 1 udgave, 2003, Aschehoug forlag

"Fitness Anatomi" Mark Vella, 2006, Forlaget Atelier

"Anatomi, Bevægelse og Styrketræning" Rolf Wirhed, 3 udgave, 2012. DIF forlag.

"Fitness og Styrketræning" Marina Aagaard, 4 udgave, 2015, forlaget Aagaard.

"Stress - Når kroppen siger fra. Stress set fra et biologisk synspunkt" Bo Netterstrøm, 2003, Kroghs forlag.