

Verletzungsprävention und Akutversorgung im Irish Dancing

Wochenendseminar am 18. und 19. November 2017 in Wiesbaden

Irish Dancing – ein tänzerischer Hochleistungssport mit vielen Verletzungsrisiken: Von schleichenden Achillessehnenentzündungen bis zum akuten Sprunggelenkstrauma sind sie der Alptraum jedes Trainers und Tänzers. Wie man mit diesen Risiken sinnvoll umgeht, wie man die Anfälligkeit für akute Verletzungen und Langzeitschäden senken kann, und wie man im Akutfall eine sinnvolle Erstversorgung einer Verletzung sicherstellt – darum geht es an diesem Wochenende.

Dieses Seminar richtet sich vor allem an Trainer, Übungsleiter und fortgeschrittene Tänzer im Bereich Irish Dancing, wobei viele der Inhalte auch für klassische Tänzer und Tanzpädagogen umsetzbar sind.

Die Inhalte:

ANATOMIE

- Topographischer Überblick über die wichtigsten Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskeln und deren Funktion
- Differenzierung Willkürmotorik / Reaktivmotorik
- Sinn / Unsinn von Dehnung
- Fasciale Energie und Elastizität

TAPING

- Überblick: Elastische Tapes / Stabilisierende Tapes
- Verschiedene Taping-Ausführungen: Myofasciales Tape, Arthroligamentäres Korrekturtaping
- Taping bei Beschwerdebildern wie Hallux Valgus, Fersensporn / Plantarsehnenbeschwerden, Achillessehnenbeschwerden, Patellaspitzensyndrom, Sprunggelenkinstabilität, Lumbalgien, Cervikalgien, Haltungsinuffizienz
- Kombiniertes Taping- Trainingsprogramm

AKUTVERSORGUNG

- Vorgehen bei Akutverletzungen: Supinationstrauma – Anfertigung von Polsterung und Anlage eines Kompressionsverbandes

PRAKTISCHE EINHEIT

- Aktives Dehnen
- Fasciales Dehnen
- Reaktivtraining
- Übernahme in die Tanzspezifik

TEILNEHMER BEACHTEN BZW. BRINGEN BITTE MIT:

- Scharfe Schere
- Digitalkamera / Video
- Wasserlösliche Stifte (blau, rot, gelb, grün)
- Bitte Bikini / Badehose anziehen (o.ä., wir arbeiten am gesamten Rücken!)
- 1 Tag vor Kursbeginn die Haut bitte nicht mehr eincremen oder einölen, da die Haltbarkeit des Tapematerials dadurch eingeschränkt ist. Starke Körperbehaarung an den Beinen und am Rücken ca. 24 Std vorher entfernen.

Die Dozentinnen:



MANUELA FRENZEL

Seit 1993 staatlich anerkannte Physiotherapeutin. Seither zahlreiche Fortbildungen in manueller Therapie, Lymphdrainage, Applied Kinesiology (Universität Potsdam), Osteopathie (BAO), Sportphysiotherapie, Sportosteopathie und FDM-

Therapie. Manuela, selbst jahrelang Leistungssportlerin (Basketball) und Irish Dance Instructor (INFC), betreut seit 2009 die Regionalliga NO Volleyball, Damen I des SV Energie Cottbus, seit 2007 die Irish Dance Summer Camps der INFC Dublin sowie Einzelsportler aus den Bereichen Radrennsport, Triathlon, Marathon, Leichtathletik, Kampfsport, Motocross, Ballett und Tap Dance.

Infos unter: <http://www.physiotherapie-frenzel.de>

NATALIE WESTERDALE

Senior Instructor der Irish National Folk Company, regelmäßige Fortbildungen durch die INFC in Dublin. Seit 2002 leitet sie die Ausbildung zum Irish Dancing Instructor nach deren Richtlinien. Dozentin für Irish Dance bei zahlreichen Tanzlehrerkongressen und Workshops (u.a. INTAKO 2002

und 2004, ÖTAKO 2000 und 2005, dänischer Tanzlehrerkongreß 2004-2008, Norddeutsche Tanztage Worswede des DBfT 2012).

Natalie ist seit 2005 Inhaberin ihrer eigenen Schule, der Fiddle & Feet School of Dancing, und ist selbst auch als Bühnentänzerin tätig, u.a. mit den Bands „Scapa Flow“, „Fiddle & Feet“ und „Scotch4“.

Infos unter: www.fiddle-and-feet.de



Details, Anmeldung und Kosten:

Datum:

Das Seminar „Verletzungsprävention und Akutversorgung“ findet am 18. und 19. November 2017 statt.

Unterrichtsort:

Fiddle & Feet School of Dancing
Dantestr. 1
65189 Wiesbaden

Uhrzeiten:

Samstag 14-20 Uhr
Sonntag 10-15 Uhr

Kosten:

Für das gesamte Wochenende inkl. Materialien: € 190,-
Frühbucher bis zum 3. Oktober 2017: € 170,-
Reduzierter Tarif für TaMed-Mitglieder: € 152,-

Zahlungsmodalitäten:

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt auf das Konto der Fiddle & Feet School of Dancing:
Konto Nr.: 110236015 bei der Nassauischen Sparkasse Wiesbaden, BLZ: 51050015
BIC: NASSDE55, IBAN: DE27510500150110236015

Die Anmeldung wird erst bei Zahlungseingang wirksam! Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (max. 16 Teilnehmer).

Wir bestätigen den Eingang der Anmeldung per e-Mail und informieren auf diesem Weg auch über etwaige Änderungen – Mailadressen bitte daher lesbar und korrekt angeben.

Bitte haben Sie Verständnis, daß wir bei Stornierung nach dem 03.10.17 die Teilnahmegebühren nicht rückerstatten können.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für „Verletzungsprävention und Akutversorgung“ am 18.-19.11.2017:

Name _____

Anschrift _____

Tel.: _____

e-Mail: _____

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € _____ habe ich am _____ auf das Konto der Fiddle & Feet School of Dancing überwiesen.

Die Anmeldung schicken Sie bitte an:

Fiddle & Feet School of Dancing

Das Studio für Steptanz

Natalie Westerdale & Tanja Cibulski

Dantestr. 1
65189 Wiesbaden

Tel. & Fax: 0611-443544

Natalie@fiddle-and-feet.de

www.fiddle-and-feet.de