

14. Juni 2024

Spiraldynamik®: Hüfte

Das Gewicht des Stammes wird über die Hüftgelenke auf die Beine übertragen. Alternierende, 3D-Verschraubung im Hüftgelenk ist das grundlegende Bewegungsprinzip. Für die Gewichtsübertragung auf die Beine sind eine gute Beckenaufrichtung und genügende Streckfähigkeit im Hüftgelenk Voraussetzung. Das Hüftbein bewegt sich stabilisierend über das nach aussen gedrehtem Standbein.



Kursinhalt

Kraft und Beweglichkeit im Gleichgewicht: Spiraldynamik® bietet dazu den roten Leitfaden. Mit dem Know-how dreidimensionaler Bewegung entdecken Sie die Bewegungsvielfalt in den Hüftgelenken. Die Schritte: Diskoordinationen erkennen – Bewegungseinschränkung finden – dreidimensional mobilisieren – Bewegung schulen - in Dynamik stabilisieren und in die Bewegung integrieren.

Kursziel

- Themenbezogener Einblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Aufzeigen des evolutionär-geschichtlichen Bauplans des Hüftgelenks
- Erkennen der funktionellen Verbindung zwischen Hüftgelenk und Fuss
- Praktische Übungen: Dreidimensionale Verschraubung im Hüftgelenk, gerade Beinachse, kraftvoller Abstoss im Hüftgelenk, Aussenrotatoren
- Einordnen von Diskoordinationen, Fehlbelastungen erkennen

Dozentin

Barbara Eichenberger-Wiesel

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Freitag, 14. Juni 2024

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

🛒 Mitbringen: Schreibmaterial,
Trainingskleidung