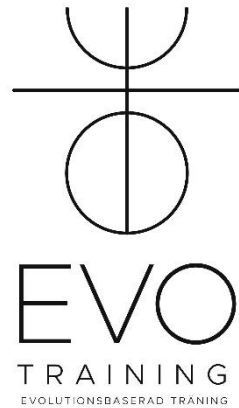


EVOTRAINING - NIVÅ 1

EVOTRAINER – Instruktor

NIVÅ 1
Dipl. Evotrainer
Instruktör



Grunder, stabilitet, trygghet, rörlighet.

Detta vår introduktionskurs inriktad på de begrepp, den fysiologi, bakgrunden, de rörelser och den metodik som vi använder i Evotraining.

Kursen innehåller teori och praktik i naturliga rörelsekoncept, viktiga grundläggande rörelser och moduler, metodologi och coaching, grunder om kost/näring samt livsstilskunskap ur ett evolutionärt perspektiv.

Du lär dig hur du bryter ned rörelser till övningar och hur de ska utföras och läras ut på ett effektivt, riskfritt och säkert sätt.

Fokus här ligger på att kunna röra sig väl på marken – från liggande till sittande och stående, krypa och rulla.

En vital del här är att du börjar tänka och tala om rörelse på ett professionellt, och kanske nytt, sätt. Du lär dig hur du bygger upp god rörelsekapacitet från grunden. Denna grund är bas för allting som sedan kommer oavsett om du går vidare med ytterligare certifieringar i Evotraining, överför kunskapen till en annan idrott du håller på med eller får praktisk nytta av den i din vardag för dig själv.

De praktiska delarna i kursen innebär såväl personlig träning som instruktion i små grupper där deltagarna instrueras, instruerar och utvärderas. Detta sätt att arbeta i mindre grupper är välbeprövat, kreativt och kvalitetsökande. Det öppnar upp för diskussion, dialog, feedback och praktisk "hands-on" förståelse för rörelse. Vi lär oss olika metoder för att optimera en persons rörelsemönster och vi går igenom hur man instruerar andra 1 on 1. Vi lär oss också hur vi lägger träningen på rätt träningsnivå för oss själva eller en kund/klient med utgångspunkt från nuläge, nivå och ambition.

Detta är inte en allomfattande kurs, tvärtom är fokus på att verkligen lära sig grundprinciperna och basövningarna så pass väl att man kan

- integrera dem in sin egen träning
- fortsätta till högre nivåer och kvalitet i rörelse
- börja lära ut grunder och principer till andra

Tekniklista Nivå 1 Certifierad Evotrainer

Grundrörelser

- Lateral Sit/Shinbox
- Balansgång + vändning
- Hip Hinge
- Knästående – Kneeling
- Liggande till sittande – förberedelse till rullning
- Sittande till stående. Sit & Stand variations
- Forward Sprawl
- Hänga - Dead Hang
- Skulder (Scapula) Pull Up – aktiv/passiv skuldra
- Gunga (Rocking) – hand & knä/fot
- Gunga (Rocking) – rygg
- Baby Crawl – knä & fot. Stilla & kryp. Alla riktningar.
- Björnkryp - Bear Crawl (Hand Foot Crawl). Alla riktningar.
- Krabban - Invert Bear Crawl. Alla riktningar.
- Baby Rolls. 2 varianter.
- Fish Rolls
- Get up – over – Get down
- Vertikalt Hopp/Vertical Jump
- Delat Hopp/Split Jump
- Delad Övergång/Split Vault
- Tripod transitions

Kamp-Lek/Roughhousing

- För & följ – Leading/Pacing & Following
- Torso-datten - Torso Tag
- Bamboo Bending – follow & resist
- Herre man på täppan - King of the Log
- Basic Monkey Ball
fixed; 1. Huvud, 2. Kropp, 3. Fötter
moving; 1. Fritt, 2. Restricted area, 3. Tag torso.

Återhämtningstekniker

- Grundförståelse för upp- & nedreglering
- Bukandning
- Boxbreathing – Pranayama
- Burst Breathing
- Värme & kyla som stimuli för hormonsystemet

Näring & livsföring

- Metabolism – ATP & Energi
- Mikro- & makronutrient
- Syre & näring
- Sömn & återhämtning
- Kropp & knopp
- Autonoma nervsystemet – stimuli & responser

Kunskapskrav: Inga speciella.

Grundkursen lämpar sig för och är öppen för alla. Det är dock rekommenderat att ha allmän rörlighet och form för att kunna tillgodogöra sig momenten i utbildningen.

För att bli certifierad Evotrainer Nivå 1 krävs specifikationer som följer:

Certifiering nivå 1 – Evotrainer Instruktor

För att bli certifierad krävs ytterligare en halvdag med tester och prov.

Godkänd certifiering innebär:

- Att kunna förklara och tala om principerna i Evotraining
- Förstå och förklara grundläggande rörelsekoncept som "stödpunkter", "kroppsviktsskifte", "återhämtningsandning" mm
- Att kunna förklara, lära ut, utvärdera och korrigera rörelser "1 on 1"
- Att kunna lära ut naturlig rörelse på ett säkert och skadefritt sätt "1 on 1".

Syfte & målgrupp

- Fördjupning för den som redan är tränande i Evotraining – för eget behov, intresse och nöje. Här sätter vi verkligen teknikerna.
- Kompetenshöjande utbildning för tränare, PT och coacher – ge bättre och djupare förståelse i naturlig och evolutionsbaserad rörelseträning.
- För den som aspirerar på att bli instruktör, ledare eller lärare i Evotraining är detta början på den spännande resan. För att gå vidare till "Nivå 2 – Ledare" krävs godkänd certifieringskurs på Nivå 1.

- För den som vill delta i kurserna för specialkunskap; "Kamp-Lek/Roughhousing", "Vatten" krävs lägst genomförd Evotrainer Nivå 1 (certifiering krävs ej).
För "Terapeut" eller "Företag/organisation" krävs lägst Evotrainer Nivå 1 med godkänd certifiering.

Certifiering och utvärdering

Utvärderingen består av tre delar

- Rörelseteknik
- Pedagogisk/metodologisk förmåga
- Skriftligt prov

Praktiskt kommer instruktörer och lärare under de två dagarna kontinuerligt observera och utvärdera din rörelseteknik för respektive certifieringsnivå. Varje nivå har specifika teman, rörelser och tekniker. Då det krävs en del träning för att klara av rörelserna med god kvalitet så är grundkursen och certifiering ibland särskilda. Det skriftliga testet består av flervalsfrågor från föreläsningarna på respektive nivå. För godkänt resultat krävs 80% rätt. Möjlighet till omprov utan extra kostnad ges 3 gånger inom en 3-månadersperiod.