



# Knäkontroll

**Många knäskador går att förebygga med grundläggande träning av knäkontroll. Det är särskilt viktigt att tänka på för unga idrottare, som kan undvika men för livet. På den här kursen går vi igenom hur vi kan förebygga detta.**

Du som är ledare/tränare för barn och ungdomar får lära dig grundläggande principer om skade-förebyggande träning.

Vi kommer att gå igenom de vanligaste knäskadorna och varför knäkontroll är så viktigt.

Ni får tips, idéer, bra och roliga övningar.

Stor del av tiden ägnas åt praktiska övningar så kom gärna med träningskläder på dig.

## Utbildare

Emma Ferronato, leg. sjukgymnast och CSPT (Certifierad Sports Physioterapist)

## Tid

Efter överenskommelse med er och idrottskonsulent på RF-SISU Gotland och Emma.

## Målgrupp

Ledare, tränare, utövare och föräldrar.

## Kostnad

3000 för max 30 personer  
Förening kan söka projektstöd IF för att få bidrag till denna Utbildning. Kontakta er konsulent för stöd och guidning.

## Kontakt

RF-SISU Gotland  
[Utbildning.gotland@rfsisu.se](mailto:Utbildning.gotland@rfsisu.se) 0498-20 70 50



**Gotland**