

## Studieplan nr. 11193: Stavgang

Minst 4 deltakere

4–60 timer

### Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål(K), ferdighetsmål(F) og/eller holdningsmål(H)

K- Deltakerne lære bruk av vandrestaver som mosjons- og treningsform

F- Deltakerne skal kunne praktisere riktig valg og bruk av stavene på ulike bruksområder

H- Deltakerne skal oppleve mestring og få innsikt i hvordan fysisk aktivitet har innvirkning på egen helse og livskvalitet

### Målgruppe

Funksjonshemmede med behov for fysisk aktivitet

Kursinnhold

Introduksjon av temaet og gjennomgang av programmet

Historikk: Fra pilgrimstav til vandrestaver og Nordic Walking

Hva slags trening anbefaler legen? Hva skjer i kroppen ved mosjon/passivitet?

Opplæring i ulike oppvarmings- og uttøyningsøvelser

Utvalg og anbefalinger og tilpassing av staver

Praktiske øvelser i stavgang: på flater, motbakke, unnabakke, vanlig terreng, asfalt/hardt underlag, ur og steinete underlag, glatt underlag/is, med ryggsekk

Åpen post/aktuelle problemstillinger og evaluering

### Andre arbeidsmåter/organisering

Instruksjon og øvelser. Erfaringsutveksling

Alle deltakere må ha tilpassede vandrestaver

Tilpassing av materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

### Krav til lærer/instruktør

God ferdighet og kjennskap til emnet, gjerne med fullført instruktørkurs for stavgang