

PLAN KURSU TAPING SZTYWNY W SPORCIE

Lp.	Temat	Liczba godzin
Wykłady - 4 godzin		
1.	Wprowadzenie i rys historyczny metody.	1
2.	Rodzaje taśm i działanie plastra na organizm ludzki.	1
3.	Ogólne zasady plastrowania. Wskazania i przeciwwskazania.	1
4.	Omówienie przykładowych aplikacji plastra.	1
Ćwiczenia praktyczne - 6 godzin		
1.	Taping aparatu więzadłowego palca i paliczków.	1
2.	Taping nadgarstka.	1
3.	Taping okolicy łokcia i stawu barkowego.	1
4.	Taping uda i stawu kolanowego.	1
5.	Taping stawu skokowego, stopy i rozciągna podszwowego.	1
6.	Aplikacje łączone - taping sztywny i kinesiotaping.	1
Razem		10