

Õppekava nimetus:	Dünaamiline teipimine
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe
Õpiväljundid:	• Osaleja omandab teadmised ja praktilised oskused dünaamilise teipimise põhimõtetest, oskab valida ja paigaldada elastseid teipe vastavalt keha biomehaanikale ning kasutada teipimisprotokolle lihaste, fastsiaalsete struktuuride, liigeste ja rühiprobleemide toetamiseks igapäevastes ja sportlikes liikumistes.
Õppesisu:	• Dünaamilise teipimise põhimõtted ja erinevused teistest meetoditest • Teibi valimine ja paigaldamine vastavalt keha biomehaanikale • Teipimisprotokollid valu, traumade, ülekoormuse ja rühiprobleemide korral • Lihaste, fastsiaalsete struktuuride ja liigeste funktsiooni toetamine • Praktilised oskused teipimiseks seljal, kaelal, põlvedel, õlal, jalalabal jm
Sihtgrupp:	Kursus sobib kõigile huvilistele
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.