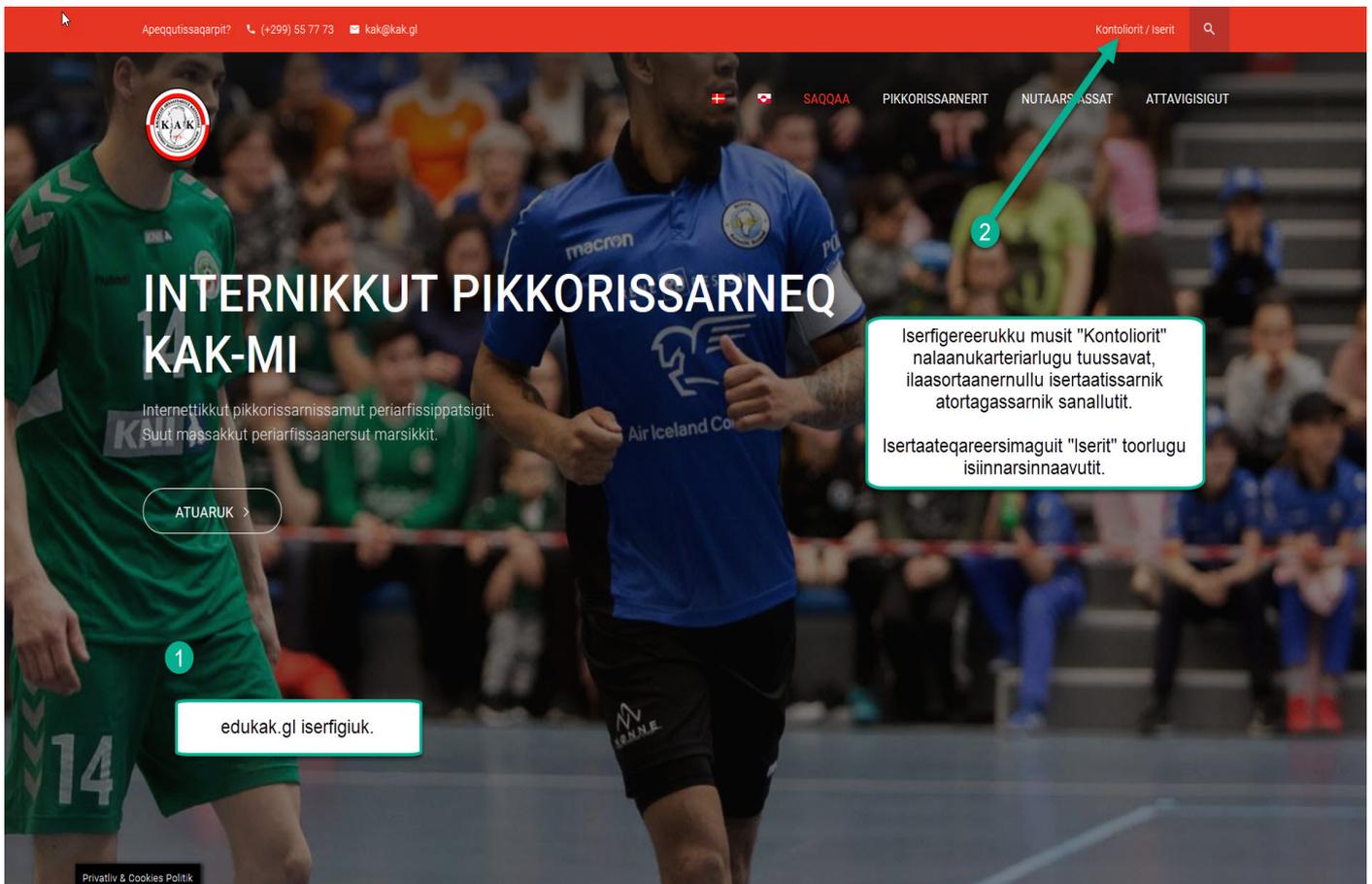




EDU KAK-mut Ilistersuusiaraliaq



INTERNIKKUT PIKKORISSARNEQ KAK-MI

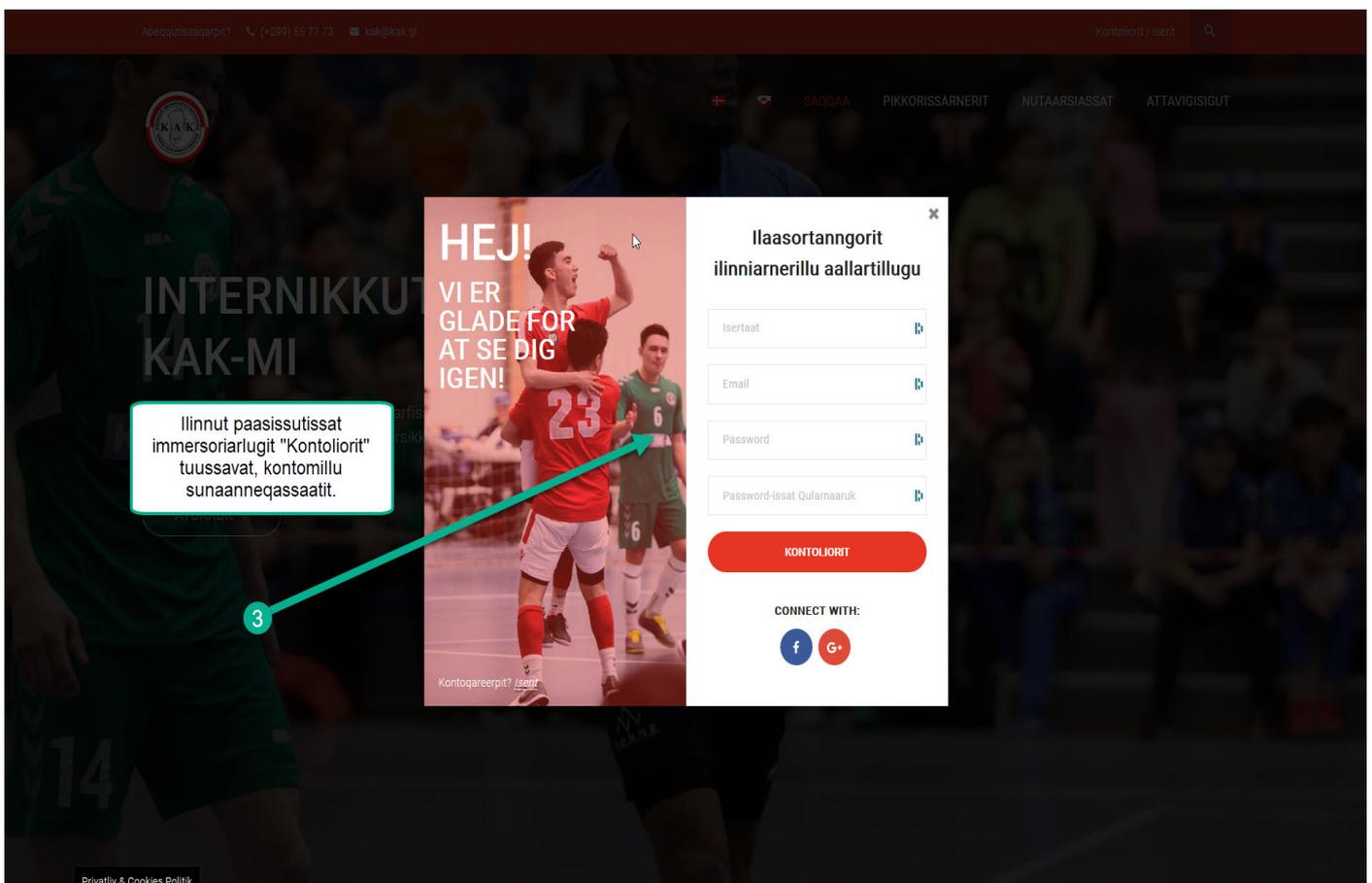
Internettikkut pikkorissarnissamat periarfissippatsigit. Suut massakkut periarfissaanersut marsikkitt.

ATUARUK >

1

edukak.gl iserfigiuk.

Iserfigereerukku musit "Kontoliorit" nalaanukarteriarlugu tuussavat, ilaasortaanernullu isertaatissarnik atortagassarnik sanallutit. Isertaateqareersimaguit "Iserit" toorlugu isiinnarsinnaavutit.



INTERNIKKUT PIKKORISSARNEQ KAK-MI

Ilinnut paasissutissat immersoriarlugit "Kontoliorit" tuussavat, kontomillu sunaanneqassaatit.

ATUARUK >

3

HEJ!

VI ER GLADE FOR AT SE DIG IGEN!

Kontoqareerpit? Iserit

Ilaasortanngorit ilinniarnerrillu aallartillugu

Isertaat

Email

Password

Password-issat Qularnaaruk

KONTOLIORIT

CONNECT WITH:

INTERNIKKUT PIKKORISSARNEQ KAK-MI

Internettikkut pikkorissarnissamat periarfissippatsigit. Suut massakut periarfissaansut marsikkitt.

ATUARUK >

4

Isertaatimik sanaanneqarnerit piareerpat systimip nammineerluni isertiutigalutit nittartakkap saqqaanut pissavaatit.

5

Musit "Pikkorissarnerit" tungaanukarseriarlugu tuussavat, toorukku pikkorissarnerit toqqarneqarsinnaasut nuisinneqassammata.

Kurser

TAG DET BEDSTE KURSER
Uanset hvor du befinder dig

Quppernermut iserteriarpatit, toqqangassani pikkorissarnissaq ingerlakkusutat toqqassavat muusimik toorlugu.

6

Kursit Kingullit

TAMAASA NUISIKKIT



AKEQANNGILAQ

TRÆNERISUT ILINNIARNEQ
Kalaallit Arsaattartut Kattuffiat
/ 2 tigusimavaat



FUTSAL 1 PIKKORISSARNEQ
Kalaallit Arsaattartut Kattuffiat
/ 2 tigusimavaat



Trænerisut Ilinniarneq Akeqangilaq

ILANNGUGIT



Ilitsersuisoq
KALAALLIT ARSAATTARTUT KATTUFFIAT

Kategori
TRÆNERISUT ILINNIARNERIT

Pikkorissartut
ILANNGUGIT (ILASUT)

Naliliineqarnera
☆☆☆☆



7

"Ilanngugit" tuussavat pikkorissarnemut ilanngukkumallutit.

Atuagassat Ilitsersuisoq Naliliinerit

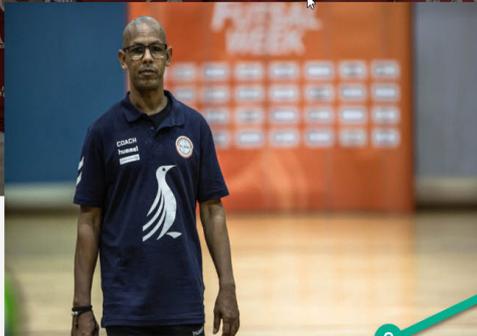
Privatliv & Cookies Politik

Akeqangilaq

ILANNGUGIT



Trænerisut Ilinniarneq



8

AALLARTIGUK

Ilinniagassat piariikkat: 0-ut ilinniagassani 1-uni



Pikkorissarnermi inernerit: 0% Ingerlanneqarpoq



"Aallartiguk" tuussavat aallartikkumallugu.

Atuagassat

Ilitsersuisoq

Naliliinerit

Ilanngussimavutit Suli 6 ullut 23 hours 59 minutes pikkorissarnemut naammassinissaanut piarfissaraat

Kursus-ip imarisai

Ujaasigit...

Privatliv & Cookies Politik

Saqqaa / Pikkorissarnerit / Trænerisut ilinniarnert / Trænerisut ilinniarneq

Ilinniagassat piariikkat: 0-ut ilinniagassat 1-uni

Pikkorissarnermi inernerit: 0% 

Trænerisut ilinniarneq 0/1

1.1 Trænerisut ilinniarneq

Trænerisut ilinniarneq

9 Pikkorissarneq sammissassani siullerni aallartittarpoq, uani ataasiinnaammat ataaseq ersippoq. Arlaliuppata ataani tulleriaarlutik nuisassapput.

11 Tikkuqqasut qummut amullu toorlugit fuld skæminngortinneqarsinnaavoq, sanianiitorlu kryds-eqqasoq tooraanni pikkorissarnermiik anisissinnaalluni.

10 Sammissaq siulleq naammassigaanni "Naammassiuk" toorlugu sammisoq naammassisutut nalunaarsorneqartassaaq, taamaasinikkut tullianut ingerlaqqittassammat.

Introduktion

Futsal og risikoen for skader

hyppighed sammenlignet med andre sportsgrene – selv højere end fodbold (Junge & Dvorak, 2010)

og ikke så længe væk fra futsal, som fodboldspillere er fra fodbold. Dette indikerer, at skaderne om i fodbold (Junge & Dvorak, 2010; Varkiani et al., 2013).

Risikofaktorer futsal:

- Høj hastighed
- Mange accelerationer
- Mange retningsskift
- Kontakt med modspillere

Kilder:
Junge & Dvorak, 2010; Injury risk of playing football in Futsal World Cup, British journal of sports medicine, 44 (33) s. 1089-1092
Varkiani et al., 2013; The Epidemiology of Futsal Injuries Via Sport Medicine Federation Injury Surveillance System of Iran in 2010, Social and Behavioral Sciences, 62 (2013) s. 946 – 952

Introduktion

Futsal og risikoen for skader

De fleste skader der forekommer i futsal sker i forbindelse med kontakt med andre spillere (64%), og de resterende 36% er relateret til overbelastningsskader, eller skader forårsaget af retningsskift eller accelerationer. (Junge & Dvorak, 2010)

Størstedelen af skaderne sker i benene, efterfulgt af hoved/nakke, arme/skuldre. (Varkiani et al., 2013; Junge & Dvorak, 2010; Baroni, Bombacchi, & Rahnama, 2009; Ribeiro & Costa, 2006)

De mest hyppige skader i futsal er: Forstuvninger af knæ og knæskader. (Varkiani et al., 2013; Junge & Dvorak, 2010)

Page 1 / 11  

NAAMMASSIUK