

## Masszázs mozdulatok – 13.K

A masszázis, izmok, idegek témakörben a következő állomás a mozdulatok megismerése. Ez elsősorban gyakorlati jellegű ismeret, de természetesen elméleti alapokon nyugszik ez a tudás is.

Az ismeretekhez küldött anyagrész:

- Mozdulatok: simítás, dörzsölés, gyúrás, csipkedés, ütögetés, megrezegtetés, megrázás
- Az egyes mozdulat csoportokhoz tartozó jellemzők, elnevezések, esetleges fő szabályok.
- A masszázis és idegrendszer kapcsolata már téma volt, az idegek kilépési pontjait ebben az anyagrészben ismertetem.
- Az idegkilépési pontok helyzete az adott izomzat függvényében.

Videók:

A melléklet videók megtekintése alapján legalább egy mozdulatot tanulj meg, ezzel is színesítve saját masszázis technikád.

- <https://www.youtube.com/watch?v=1RW2SD-CdQo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Wk6hB07aYRo>

Felhasznált irodalom:

Bodor Ferencné: *Kozmetikus szakmai ismeretek* Műszaki könyvkiadó 2016. 248p.

Zalka Angelika- Vass Éva: *Kozmetikus szakmai ismeretek* Tankönyvmester kiadó 2005. 130p.

Linhart Rita - Dr. Szolnok Erzsébet: *Kozmetikus szakismeret I.* Beato Angelico Kiadó 2010. 164p.

Ebből tanulj:

Tankönyv + átküldött 14 A/4 oldal pdf. + videók

Feladat:

- Nézd meg a videókat!
- Tanulj egy mozdulatot!
- A korábbi anyaggal együtt tanuld meg az ismereteket!
- 2020. március 30-án töltsd ki a Redmenta programon keresztül a tesztet! Teszt eléri időpontja: 13.30-14.15-ig
- Készíts számítógéppel egy általad választott masszázshoz plakátot, A/4-es méretben! Testmasszázs is lehet.
- A feladatot a Kréta rendszeren küld el, 2020.03.29. éjfélig, pdf formátumban.
- A csatolt fájlt nevezd el: Plakát+teljes tanulói név

Készítette: Tisóczkiné Baranyai Tímea