



### Inläsningsförslag tillhörande delkurs 3

Vi har delat upp inläsningsförslag i olika nivåer så att du själv kan bestämma var du drar din egen gräns för hur mycket du just nu vill läsa in. Har du annan utgåva än vad vi utgår ifrån så kan sidnummer variera, kapitel och namn bör däremot samstämma.

Nivå 1 = gäller alla

Nivå 2 = utökad läsning

Nivå 3 = utökad läsning för dig med tidigare anatomisk förkunskap

Nivå	Bok/kompendium	Kapitel/ Från sida	Kommentar
1	Samtliga dokument tillhörande kurs 2	Alla sidor	Laddas ned via skolans hemsida
1	Anatomi för idrotten	Kap 7 Ryggraden och bäckenet Sid: 121-143	Läs så att du övergripande förstår löptexten. Du behöver inte plugga in latinska namn på skelett och nerver, men se till att jämföra text med bilder så du förstår innebörden i texten när du läser de latinska namnen.
1	Anatomi för idrotten	Kapitel 8 Bröstkorgen Sid: 147-155	Se kommentar ovan.
1	Anatomi för idrotten	Kapitel 9 Nerver och blodkärl i ryggraden och bröstkorgen Sid: 157-162	Se kommentarer ovan.
3	Anatomi för idrotten	Samanfattande tabeller Sid: 164-169	För dig med god anatomisk förkunskap, detta är underbar sammanfattande läsning!
1	Energetic Kinesiology	Hand modes 145-149	Angående bilder på handkoder: se de 5 du i nuläget kommer använda= struktur, näring, emotion, energi, prioritet
1	Energetic Kinesiology	Specific indicator points 150-153	Läs igenom hela kapitlet för övergripande information. Det som är viktigt för dig just nu är dock andra halvan av kapitlet, det som rör Alarmpoints, alarmpunkter. Vi använder det kinesiska namnet MU istället, MU-punkter.
1	Applied Kinesiology	Kapitel 6  Valda muskeltester	Se de muskeltester som relaterar till helgens tema, kursdokument SRU-KY-Praktik-3.1-Muskeltester för rygg, bäcken och bröstorg (I AK boken saknas bl.a diafragma och abdominalismuskulturen. Vi har också en särskild muskeltest för sternocleidomastoideus)