

## **IDH 1516 – Klassisk massage**

50 poäng. Egen kurs.

### **Mål**

#### **Mål för kursen**

Kursen skall ge kunskaper och färdigheter i svensk klassisk massage vad gäller såväl greppteknik som förståelsen för massagens effekter.

#### **Mål som eleverna ska ha uppnått efter avslutad kurs**

Eleven skall

vara väl förtrogen med musklernas anatomi och funktion

känna till massagens historik

känna till olika typer av bänkar och oljor, samt hur man använder dessa på bästa sätt.

ha goda färdigheter i den klassiska massagens olika metoder och tekniker

kunna planera och genomföra en helkroppsmassage

visa ansvarsfullhet, etik och hänsynstagande gentemot den som blir masserad

---

### **Betygskriterier**

#### **Kriterier för betyget Godkänd**

Eleven redogör för den enskilda muskelns uppbyggnad och funktion.

Eleven redogör för effekter vid massage.

Eleven redogör för massagens vanligaste indikationer och kontraindikationer samt känner till kvacksalverilagen.

Eleven planerar och genomför, med handledning, en helkroppsmassage.

Eleven redovisar praktiskt några enkla avspänningsövningar.

#### **Kriterier för betyget Väl godkänd**

Eleven redovisar fördjupade kunskaper i rörelseapparatens anatomi och funktion.

Eleven visar förtrogenhet med olika typer av bänkar och oljor.

Eleven förklarar flera av massagens indikationer och kontraindikationer.

Eleven utför flera olika grepptekniker.

Eleven planerar och genomför en helkroppsmassage.

Eleven tar hand om den som blir masserad på ett sätt så att han/hon känner sig avslappnad och trygg.

#### **Kriterier för betyget Mycket väl godkänd**

Eleven planerar och genomför utan handledning en helkroppsmassage med stor skicklighet i utförandet.

Eleven masserar med kunnighet flera olika massagetagare.

Eleven använder många olika typer av grepp och förklarar vilka som är lämpliga var och när.  
Eleven visar skicklighet i sitt sätt att bemöta och ta hand om den som ska bli masserad.