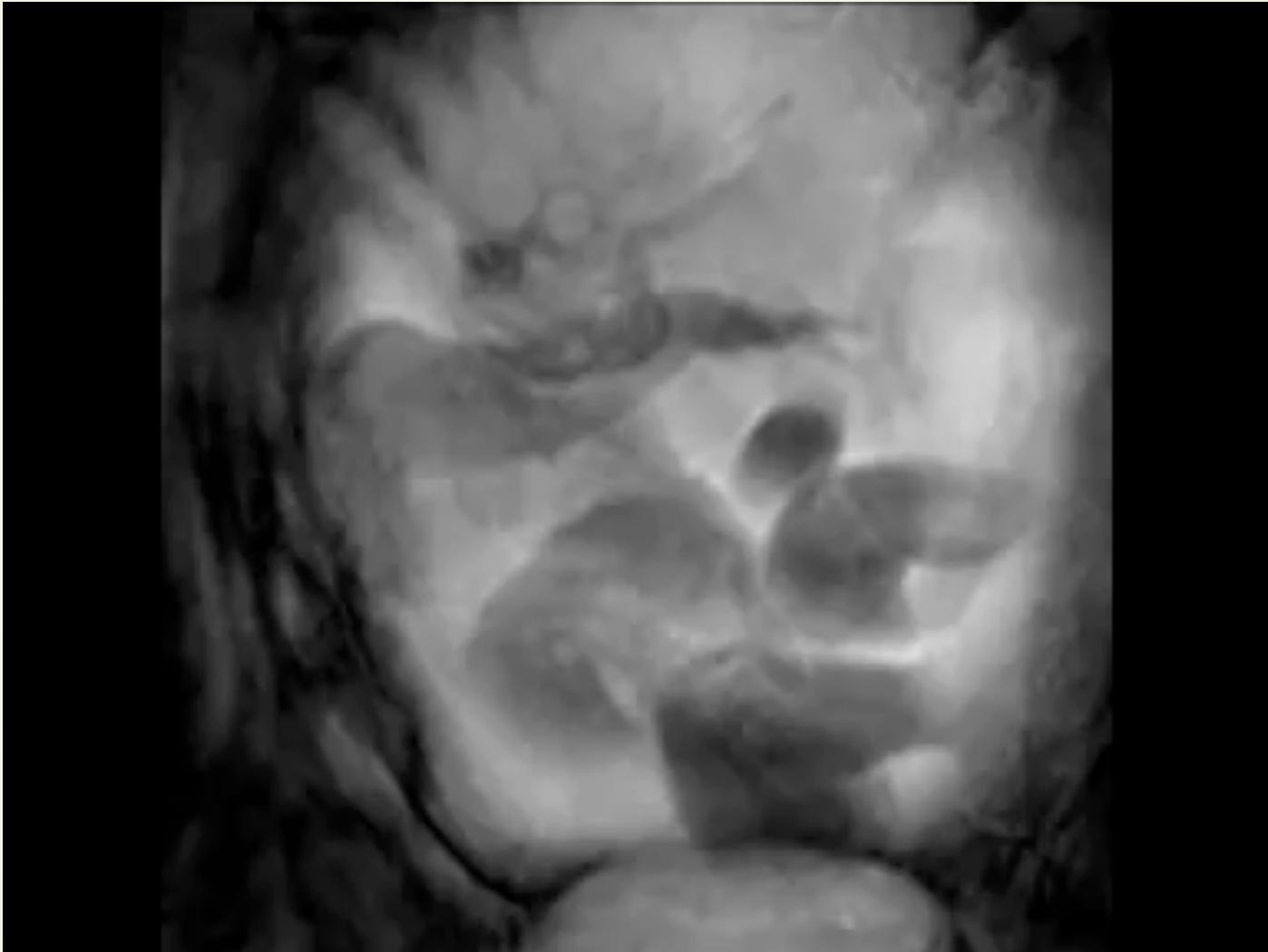




Motorni razvoj, karate i ravna stopala

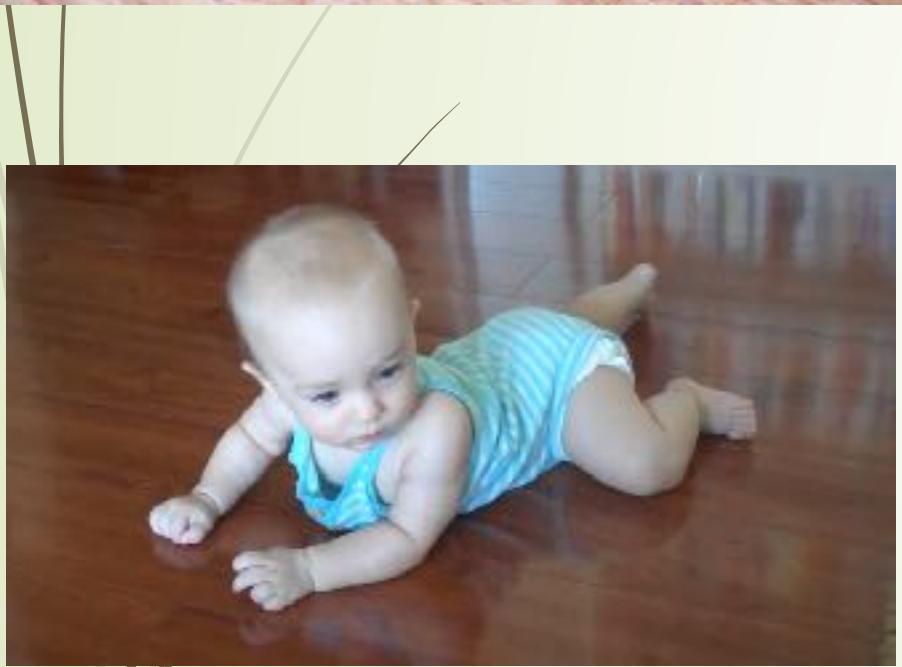
Prim dr Danijela Vukićević

Sve počinje intrauterino



Kretanje po ravnoj podlozi









Hodanje



Motorni razvoj i stvaranje krivina kičmenog stuba



Na rođenju:C oblik,
konveksna



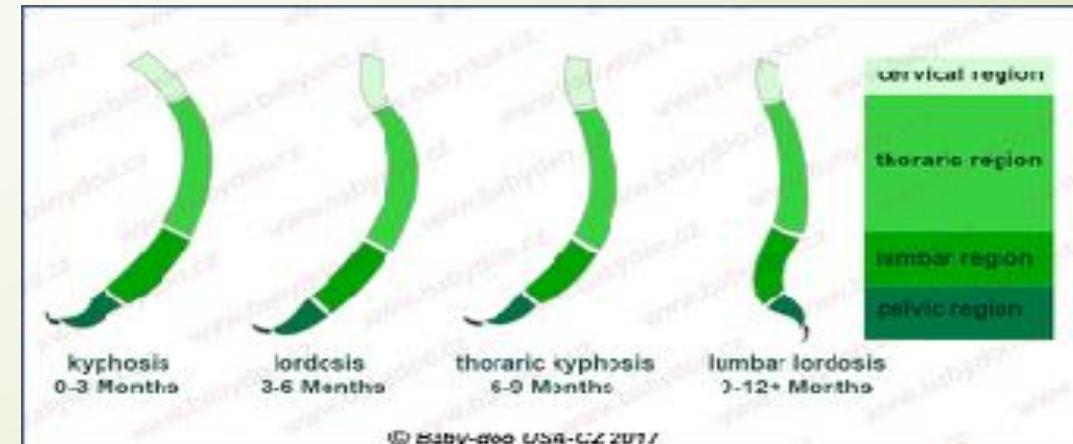
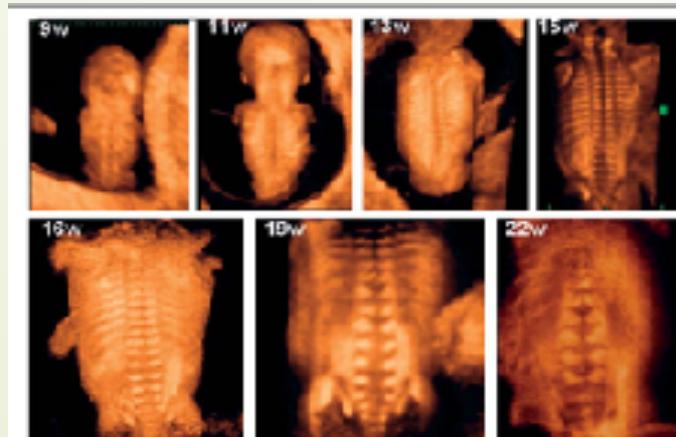
Prvih nekoliko meseci:rad
antigravitacionih mišića
formira vranu lordozu



Šest meseci do godinu
dana dete uči da puzi i
stoji rad muskulature
koja priprema telo za
ustajanje formiraju
lumbalnu lordozu. Kada
prohoda, formiraju se
sve krivine k.stuba

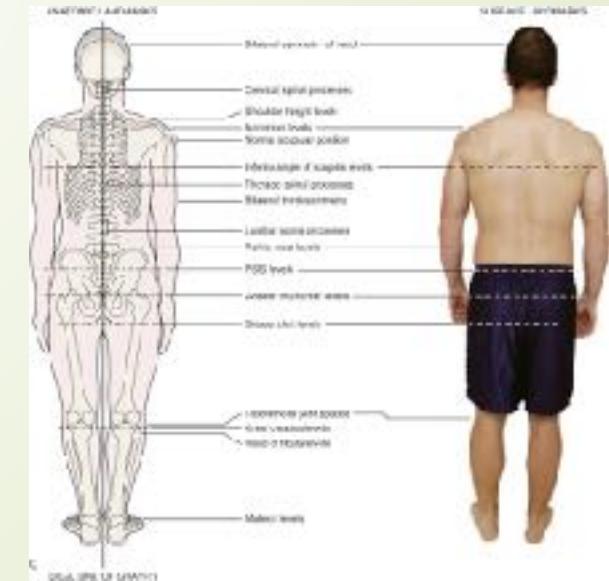
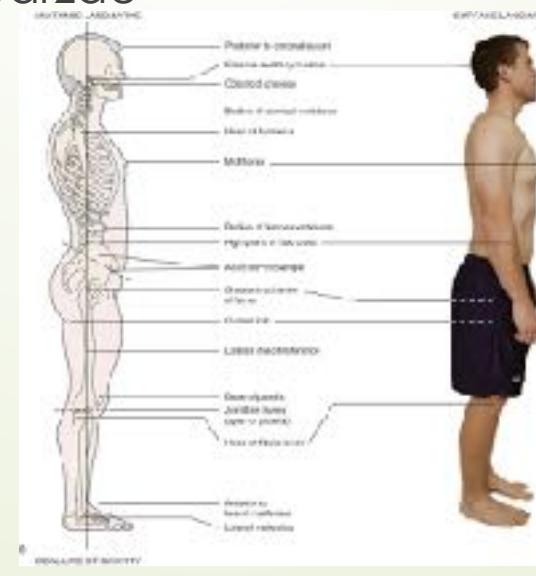
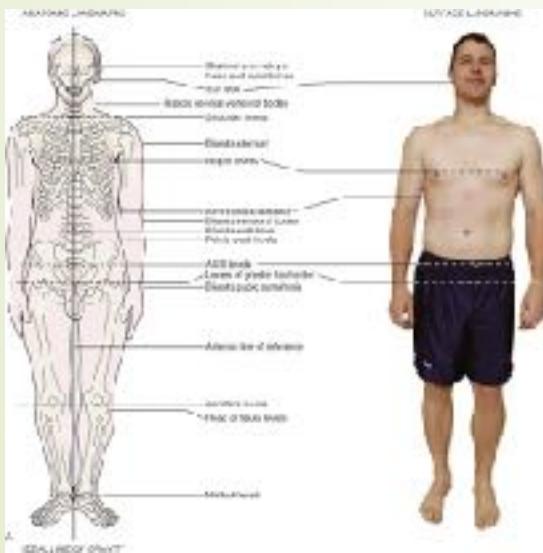
Stvaranje krivina kičmenog stuba

- ▶ Po rođenju kičma ima konkavitet unapred C oblik-promarna krivina
- ▶ U toku rasta i razvoja stvaraju se sekundarne krivine-oko 3.meseca kada dete odiže i zadržava glavu od podlage, vratna krivina konveksna unapred (cervikalna lordoza)
- ▶ Lumbalna lordoza počinje da se formira između 6. i 8. meseca kada dete počinje da sedi i da se uspravlja
- ▶ U starosti sekundarne krivine opet nestaju i kičma se savija unapred kao rezultat degenerativnih promena, degeneracije diskusa, ligamentarnih kalcifikacija, osteoporoze, smanjenja visinskog promera pršljenova



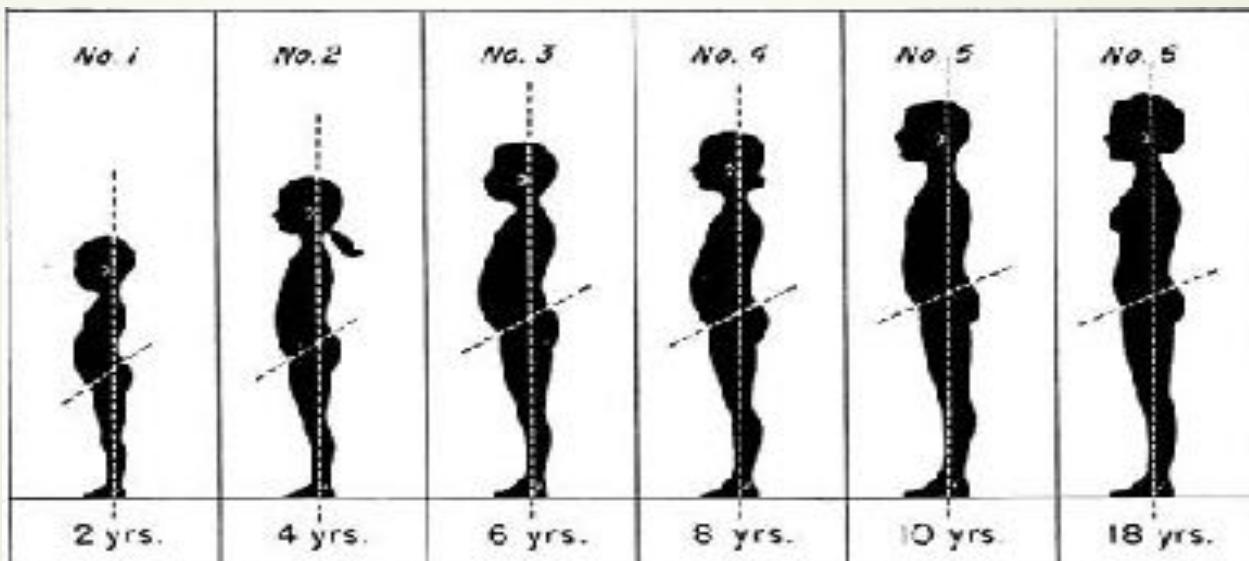
Šta je korektan stav tela

- ▶ **Korektan stav tela** je pozicija u kome postoji minimum opterećenja koji se prenosi na svaki zglob.
- ▶ Ljudsko telo ima vertikalnu poziciju .
- ▶ Bolja vizuelna percepcija i sloboda kretanja ruku
- ▶ Nedostatci-veće opterećenje na donjim ekstremitetima, karlici i kičmenom stubu;smanjuje stabilnost;povećava opterećenje srca.
- ▶ Kada je uspravan stav tela korektan, potrebna je minimalna mišićna aktivnost da bi se održao

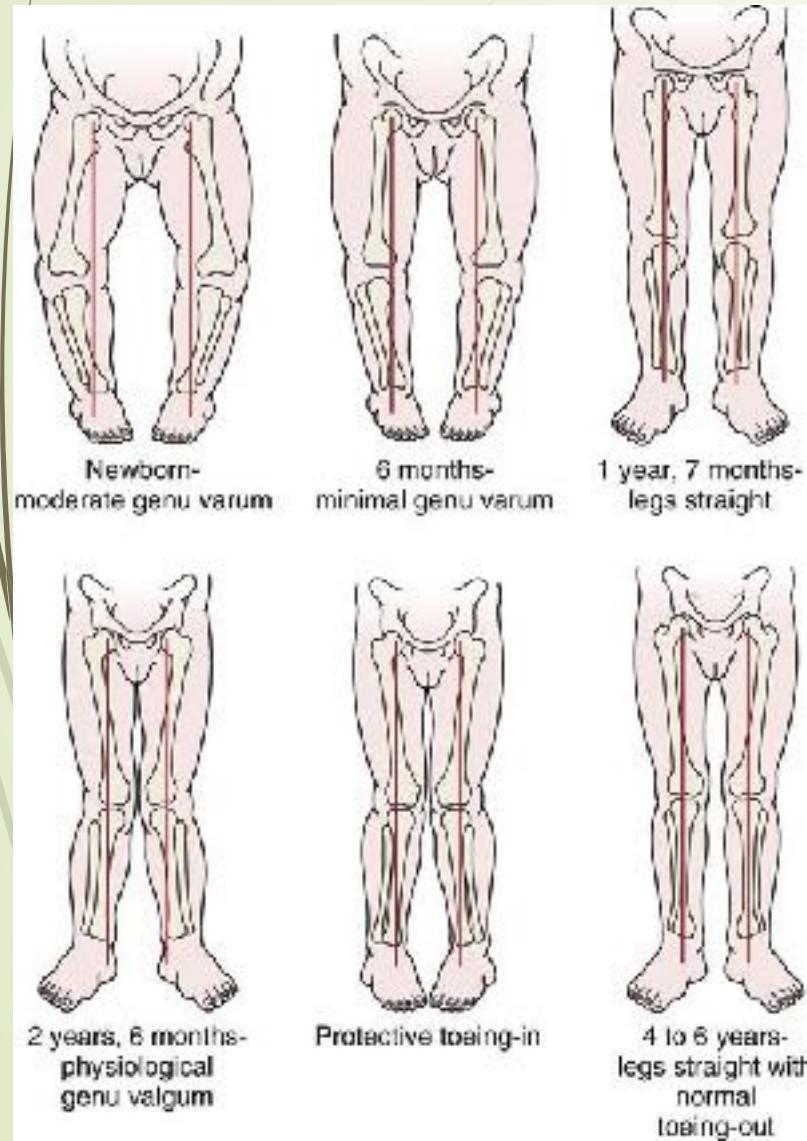


Centar osovine tela

- ▶ Kod deteta centar osovine tela je u nivo 12.torakalnog pršljena
- ▶ Kako dete raste centar osovine tela se spušta i dostiže nivo drugog sakralnog pršljena
- ▶ Kod dece je naglašena lumbalna lordoza. Ovo se dešava zbog velikog sadržaja u abdomenu a slabosti abdominalne muskulature i male karlice dece tog uzrasta



Položaj donjih ekstremiteta



- ▶ Dete stoji sa širokom bazom oslonca, kolena su blago savijena i zakrivljena ka spolja(gena vara) negde do 18.meseca
- ▶ Tada počinje da se uočava X položaj kolena (gena valga) negde do 3.godine
- ▶ U uzrastu oko 6.godine noge se ispravljaju

Stavovi u karateu



平行立ち
Heiko Dachi



外八字立ち
Sotohachiji Dachi



騎馬立ち
Kiba Dachi



内八字立ち
Uchihachiji Dachi



三韓立ち
Sanchin Dachi

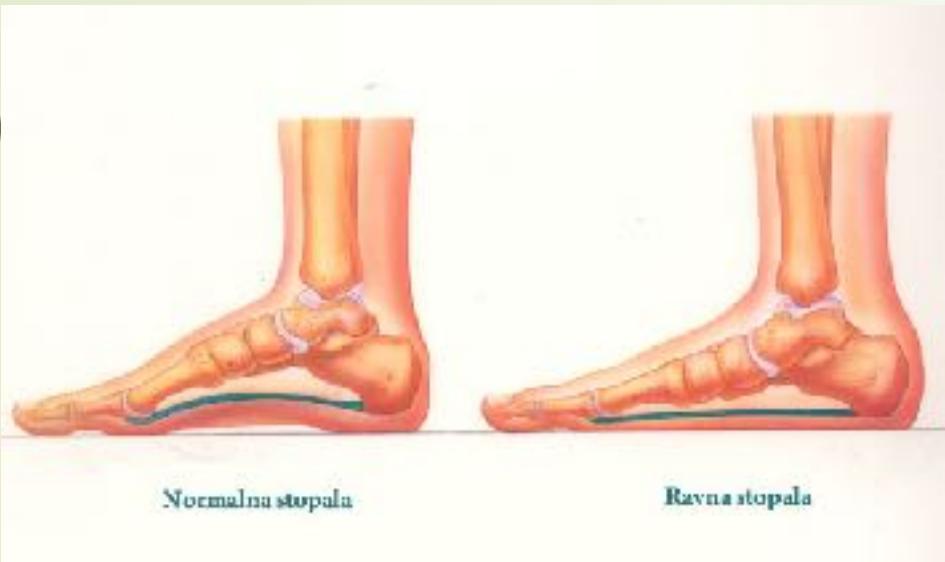


鶴足立ち
Tsuruashi Dachi

Stimulacija kroz poligone



Ravna stopala



Hodanje bez obuće po prirodnom tlu



Poravnanje tela



Hvala na pažnji !!!

