

**ПОКРЕТ КАО
ОСНОВНО СРЕДСТВО
И ЊЕГОВЕ
КАРАКТЕРИСТИКЕ**



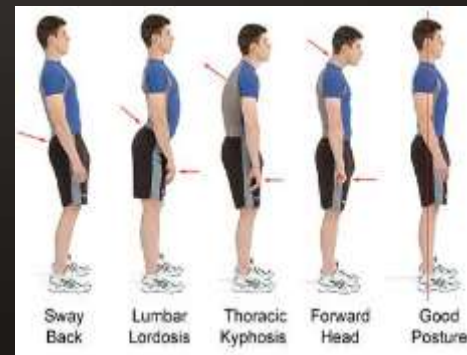
ПОКРЕТ КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО И ЊЕГОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ



ОСНОВНИ ЗАДАТАК КОРЕКТИВНЕ ГИМНАСТИКЕ



Вежба	Пауза након вежбе	Серија	Понављаји у серији	Пауза након серије
1	60s	4	10	20s
2	60s	4	10	20s
3	60s	4	10	20s
4	60s	4	10	20s



ПОРЕКТИ У КОРЕКТИВНОЈ ГИМНАСТИЦИ КОЈИ СЕ ИЗВОДЕ
СПАДАЈУ У ГРУПУ ПАРЦИЈАЛНИХ ЛОКАЛНИХ ПОКРЕТА



ПОКРЕТ КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО И ЊЕГОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ



★ КРЕТАЊЕ ЈЕ ЖИВОТ!!!

➔ Подела покрета на основу антропомоторичке карактеристике:

ПОКРЕТИ ВОЉНО КОНТРОЛИСАНИ

ПОКРЕТИ КОЈИ НИСУ ВОЉНО НЕКОНТРОЛИСАНИ

импулсивни

рефлексни

инстинктивни

ПОКРЕТ КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО И ЊЕГОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ



★ ОСНОВНО СРЕДСТВО РАДА У КОРЕКТИВНОЈ ГИМНАСТИЦИ ???

→ Карактеристике покрета у корективној гимнастици:

АНАЛИТИЧКА
група покрета

Пасивни покрет

Потпомогнут покрет

Активни покрет

Активни покрет против отпора

КОМПЛЕКСНИ ПОКРЕТИ

ПОКРЕТИ КОЈИ ПРЕДСТАВЉАЈУ НОВУ КООРДИНИСАНУ РАДЊУ

ПОКРЕТ КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО И ЊЕГОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ



АНАЛИТИЧКА
група покрета

Пасивни покрет

Овакав покрет ученик није у стању да изведе самостално, без ичије помоћи, али је неопходно да се он током покрета напреже као да може да га изведе, без обзира што се то не одражава на контрактилну активност мишића. Вољни напор да се изведе покрет, који истовремено изводи неко други пасивним путем, значи да су виши центри и моторни путеви ангажовани, али су ефектори - мишићи онемогућени да тај напор претворе у покрет, јер је тим импулсима негде пресечен пут.

Потпомогнут покрет

Ова врста покрета је квалитет више у односу на претходни. У овом случају сам ученик није у стању да самостално изведе покрет, тј. да савлада силу земљине теже, већ му је за такву активност потребна помоћ. У овом случају покрет је активан до могућег максимума, а недовољну снагу допуњава спољна сила, најчешће асистенција друге особе, или се то врши такође у облику самопомоћи, тако да је коначни резултат видљив.

ПОКРЕТ КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО И ЊЕГОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ



АНАЛИТИЧКА
група покрета

Активни покрет

То је такав покрет који подразумева способност мишића да сопственом активношћу може да савлађује отпоре, који потичу како из унутрашње тако и из спољашње средине

Активни покрет против отпора

Овај покрет је сличан претходном, само их разликује додатан отпор из спољашње средине, који мобилише већи број моторних јединица. Додатни отпор се даје у виду тегова, бучица, цакчића са песком, експандера, еластичних трака, руке сувежбача или пак брзих покрета у води.

ПОКРЕТ КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО И ЊЕГОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ



КОМПЛЕКСНИ ПОКРЕТИ

Ови покрети се редовно примењују на крају третмана, као предпоследња активност. То је због тога што они ангажују истовремено више зглобова, и већи број група мишића, односно веће сегменте и представљају један део координисане радње, које се обавезно спроводе на крају свих до тада примењених активности.

ПОКРЕТИ КОЈИ ПРЕДСТАВЉАЈУ НОВУ КООРДИНИСАНУ РАДЊУ

Примењује се у завршној фази сваке тетрапијске активности, кад су постигнути одређени резултати, и кад се врши усмеравање у правцу корисних активности, које су неопходне, како у свакодневном животу, тако и у професији. .

ПОКРЕТ КАО ОСНОВНО СРЕДСТВО И ЊЕГОВЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

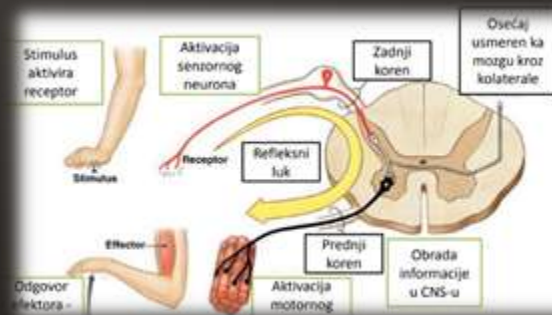


★ КАРАКТЕРИСТИКЕ АКТИВНОГ ПОКРЕТА Payr-ii:

АКТИВИРА ЦЕО КИНЕТИЧКИ ЛАНАЦ

АКТИВАН ПОКРЕТ ПРЕДСТАВЉА БИОЛОШКО СПЕЦИФИЧНИ НАДРАЖАЈ ЗА ТКИВО

АКТИВНИ ПОКРЕТ ПОЈАЧАВА РАД КРВОТОКА



ХВАЛА НА ПАЖЊИ 😊 😊 😊

