

Okruhy otázek ke zkoušce Alternativní formy cvičení

1. Charakteristika a význam prožitkových forem cvičení
2. Význam prožitku pohybu u dětí
3. Prožitek pohybu v prevenci úrazů pohybového aparátu
4. Body awareness – vědomí těla
5. Vstupní rozhovor a vytvoření individuálního pohybového programu (anamnéza a její složky)
6. Testování ideomotorických funkcí, význam kvality propriocepce
7. Využití prožitku pohybu ke zlepšení kvality ideomotorických funkcí
8. Význam testování somatognozie (vysvětlení pojmu, využití v praxi, testování kvality somatognozie)
9. Relaxace – testování, význam schopnosti relaxace a relaxační metody (autogenní trénink, Jacobson)
10. Hypermobilita – specifika prožitkových forem cvičení u hypermobilních klientek
11. Předsunuté držení těla – diagnostika, prožitek pohybu a korekce předsunutého držení
12. Hodnocení pohyblivosti páteře – využití jógy k optimalizaci pohyblivosti páteře
13. Význam centrovaného postavení kloubů – význam kvality propriocepce v uvědomění si postavení kloubů (v pohybovém prožitku)
14. Prožitkové formy cvičení k optimalizaci dechového stereotypu
15. Vliv postury na kvalitu dechového stereotypu