

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Βάδιση λέγεται η μετατόπιση του σώματος πάνω σε οριζόντια ή κεκλιμένη, ομαλή ή ανώμαλη επιφάνεια και είναι ίσως η περισσότερο συντονισμένη κίνηση του ανθρώπου. Είναι αντανakλαστική κίνηση και επομένως δεν απαιτείται συνειδητός έλεγχος για την πραγματοποίησή της.

β) Η ανθρώπινη βάδιση φυσιολογικά αποτελείται από δυο φάσεις:

1. Φάση στάσης ή στήριξης
2. Φάση αιώρησης

Τα 60% του φυσιολογικού κύκλου αφορούν τη φάση στήριξης (25% στη διπλή στήριξη, με τα δυο πέλματα των ποδιών στο έδαφος) και 40% τη φάση της αιώρησης του άκρου.

2.2

α) Από τα παρακάτω χαρακτηριστικά στοιχεία της φυσιολογικής βάδισης ο/η μαθητής/τρια μπορεί να επιλέξει πέντε (5):

1. Το κεφάλι ψηλά.
2. Οι ώμοι βρίσκονται στο ίδιο ύψος και οι δυο.
3. Ο κορμός είναι κατακόρυφος.
4. Τα άκρα του ατόμου κινούνται διαγώνια, δηλαδή: δεξί χέρι και αριστερό πόδι προς τα μπρος, ενώ το αριστερό χέρι και το δεξί πόδι προς τα πίσω.
5. Τα βήματα έχουν το ίδιο μήκος και είναι συγχρονισμένα μεταξύ τους.
6. Το σώμα παρουσιάζει κατακόρυφες ταλαντεύσεις καθορισμένες και ισόχρονες.
7. Οι κινήσεις της λεκάνης είναι: στροφή στην αντίθετη πλευρά με σύγχρονη προσπάθεια να προστατευτεί η πτώση της λεκάνης στην πλευρά που δεν υπάρχει υποστήριξη, πρόσθια κλίση λεκάνης και οπίσθια κλίση λεκάνης.

β) Για να είναι όσο το δυνατόν πιο φυσιολογική η βάδιση, πρέπει να υπάρχει άριστη συναρμογή στις κινήσεις όλου του σώματος, ισορροπία, κιναισθητική εικόνα, δυνατό μυϊκό σύστημα, ελαστικότητα του συνδετικού ιστού, καλή τροχιά κίνησης σε όλες τις αρθρώσεις, που συμμετέχουν στον κύκλο βάδισης.