

Zmodyfikowany test Krausa -Webera oceniający minimalną siłę mięśni

1. Siła mięśni brzucha górnej partii

W leżeniu tyłem na twardym podłożu z wyprostowanymi nogami, ręce położone na karku, dziecko unosząc tułów w górę przechodzi do siadu. Za prawidłowe wykonanie próby dziecko otrzymuje 2 punkty.

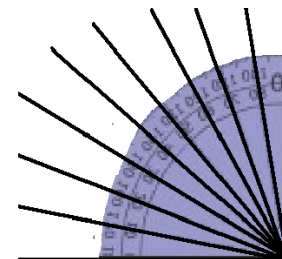
Jeżeli dziecku sprawia to problem, podtrzymujemy mu nogi, jeśli wykona poprawnie ćwiczenie otrzymuje 1 pkt.



2. Siła mięśni brzucha dolnej partii

W leżeniu tyłem na twardym podłożu, nogi ugięte, dziecko unosi nogi wyprostowane w górę do kąta 90 stopni i ma za zadanie wytrzymać 10 sekund, za prawidłowe wykonanie próby przyznawano - 1 pkt.

Jeśli poprawnie wykona zadanie polecamy dziecku opuścić nogi niżej do takiego kąta w którym całe plecy przylegają do podłoża – sprawdzamy to włożoną pod plecy w odc. lędźwiowym szarfą (nie niżej niż 60stopni) jeśli utrzyma tą pozycję przez 10s. nie odrywając pleców od podłogi - przyznajemy - 2 pkt. Do karty wpisujemy orientacyjny kąt między podłożem, a udami jaki dziecko jest w stanie utrzymać nie odrywając pleców od podłogi



3. Siła mięśni grzbietu części górnej

W leżeniu przodem ręce założone za głowę, pod brzuchem ma włożony kocyk który dociska do podłogi, dziecko ma za zadanie unieść tułów w górę i wytrzymać w tej pozycji 10 sekund. Pilnujemy by dziecko podczas ćwiczenia nie miało nadmiernie zwiększonej lordozy.

Jeśli dziecko uniesie tułów wykonując poprawnie zadanie i utrzyma górą cz. tułowia nad ziemią przez 10 s.

otrzymuje – 2 pkt. Jeśli ma problem z wykonaniem zadania możemy mu przytrzymać nogi wtedy otrzymuje 1 pkt



4. Siła mięśni pośladków i grzbietu części dolnej

Leżąc na brzuchu na kocyku położonym pod kolce biodrowe, ręce założone za głowę, dziecko unosi nogi w górę i ma za zadanie wytrzymać 10 sekund. Za prawidłowo wykonaną próbę przyznajemy- 2 pkt. Jeżeli dziecku sprawia to problem można podtrzymać mu ręce i wtedy za wykonanie tak próby otrzymywało - 1 pkt.



5. Giębkość kręgosłupa i ocena elastyczności mięśni tylnych uda

W pozycji siedzącej dziecko robi skłon w przód i palcami rąk próbując dotknąć palców stóp, nogi powinny być proste w kolanach, jeśli dotknie palcami rąk palców stóp i utrzyma tą pozycję przez 10 s otrzymuje 2 pkt.

Jeśli dziecko tylko dotknie palcami rąk palców stóp i ma problem z utrzymaniem tej pozycji z wyprostowanymi kolanami przez 10 s otrzymuje 1 pkt.



Dodatkowo u dzieci oceniono próbę utrzymywania równowagi w staniu jedno-nóż

W postawie stojącej dziecko miało za zadanie zgiąć 1 nogę w stawie kolanowym i biodrowym pod kątem 90 stopni i starać się utrzymać tą pozycję przez 30s., za poprawnie wykonane zadanie otrzymywało 2 pkt.

Jeśli dziecko utrzyma prawidłowo pozycję stania jedno-nóż przez 10 s. otrzymuje 1 pkt. Dziecko ten test wykonuje bez obuwia.

