



Avtor: Drnovšek Ines

PREVERIMO RAVNOTEŽJE

UVOD

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah. Kadar se želi ohraniti nek položaj, človekovo telo ne miruje, temveč nenehno koleba. Kot da bi za trenutek izgubili ravnotežje in ga v istem trenutku zopet vzpostavili. Bolj je pri človeku razvita ta motorična sposobnost, manjše so amplitude korekcijskih gibov in ravnotežje se lažje ohranja. Ravnotežje je pomembno v vseh športih. Razlikujemo dve obliki ravnotežja:

- ❖ statično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju,
- ❖ dinamično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju.

SKICA POSKUSA



POSTOPEK

Oseba stoji z dlanmi ob stegnih, stopali pa se tesno dotikata s palcema in petama. Sprva ima oseba odprte oči, ko pa presodimo njegovo stanje pri odprtih očeh, ga poprosimo še, naj oči zapre.

OPAZOVANJE

- ❖ Kako bi ocenili stanje osebe, ko je imela odprte oči?
- ❖ Kako bi ocenili stanje osebe, ko je imela zaprte oči?
- ❖ Kaj se je zgodilo med obema stanjema?

RAZLAGA

Ko je oseba zaprla oči, se je zamajala in rahlo izgubila ravnotežje, saj so oči tudi organ, ki pomaga pri ravnotežju. Torej se je statično ravnotežje rahlo porušilo, zato se je oseba rahlo zamajala. Ta poskus se imenuje tudi Rombergov poskus, ki ga uporabljajo v medicini. Če bi oseba začela omahovati oziroma močno loviti ravnotežje, bi bil to lahko znak za okvaro živčnega sistema.



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

www.mss.gov.si, e: gp.mss@gov.si
Masarykova 16, 1000 Ljubljana
t: 01 400 54 00, f: 01 400 53 21



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



VIRI

- ❖ Anton Lavrič (OO ZSMS Medicinske fakultete v Ljubljani), Medicinski razgledi – Klinična nevrološka preiskava, ČGP Delo, Ljubljana 1983, str. 130-131
- ❖ Peter Stušek, Biologija človeka, Učbenik za gimnazije, DZS, Ljubljana, 2005, str.61-90.