

# SPIRALDYNAMIK® KURZ BASIC

## 3D anatomie a koordinace pohybu

Pohybový koncept Spiraldynamik® vychází ze zákonů anatomické formy lidského pohybového systému. Výsledkem jsou logické srozumitelné principy, které popisují globální souvislosti pohybu a dávají pevné základy pro analýzu a učení pohybu. Porozumění těmto souvislostem a praktické využití ve vlastním těle tvoří první krok ve vzdělávání ve Spiraldynamik®.

## Cíl

Základní kurz Spiraldynamik® poskytuje teoretické vědomosti, učí praktickým terapeutickým schopnostem a vlastnímu vnímání anatomicky správného pohybu. Zahrnuje terapii, prevenci, trénink a integraci do denních činností. K dosažení cíle je třeba:

- porozumět anatomicky podloženým principům pohybu
- vnímat trojrozměrný pohyb ve vlastním těle
- změnit držení, pohybové chování a vzorce
- umožnit vlastní a kreativní integrace principů pohybu do osobního a profesního života

## Cílové skupiny

- medicína, terapie – medicína, fyzioterapie, ergoterapie
- pedagogika, pohybový trénink – pedagogové (mateřské školy, školy), gymnastika, sport, jóga atd.
- umění, výraz – tanec, herectví, zpěv, hudba

## Předpoklady

Sice účast na informačním kurzu není podmínkou, nicméně je dobrou zkušeností pro rozhodnutí, zda kurz Basic a další vzdělávání ve Spiraldynamik® absolvovat.

Předpokladem pro cílený kurz (Basic Med) je ukončené profesní vzdělání v medicínském oboru.

Multidisciplinární přístup je v kurzu (Basic Move), koncipovaný pro ty, kteří si chtějí objasnit a prohloubit profesionální a osobní základy v intenzivním pohybovém vnímání a koordinaci. V kurzu se setkávají zástupci z různých pedagogických, terapeutických a uměleckých oblastí.

## Obsah kurzu

Otevírání nových pohledů na tělesné pohybové chování: učení souvislosti mezi anatomii a pohybovým potenciálem, mezi teorií a praxí:

- poznávání a integrace principů Spiraldynamik®
- vnímání 3D pohybu: princip polarity, osmičkové a vlnovité pohyby
- poznávání anatomických souvislostí od „hlavy až k patě“
- jasné návody pro diagnózu pohledem
- spirálnědynamické manuální techniky v práci s tělem
- postavení strategie v učení terapii a učení pohybu

**1. den kurzu:** seznámení se základními principy Spiraldynamik® (polarita, osová a zrcadlová symetrie, principy vzpřímení a klenby atd.); práce s vlastním tělem – učení poznání vlastního držení a pohybových vzorů; evoluční a vývojové aspekty pohybového aparátu; základní rysy zdravé pohybové koordinace. **V následujících dnech kurzu,** v každém ze 4 bloků, je pro každý den určeno základní téma, vycházející z koordinačních jednotek: centrální, přechodných, periferních, celé dolní a horní končetiny.

V průběhu celého kurzu je kladen důraz na vlastní uvědomění, užítí a praktické cvičení se zřetelem na využití ve vlastní praxi. S uvědoměním si trojrozměrné pohybové koordinace lidského těla jako dynamické pohybové jednotky.

V závěrečné části je na programu opakování všeho naučeného z předešlých částí, specifické použití, demonstrace, společná závěrečná diskuse.

## Hlavní témata jednotlivých modulů

1. modul:

1. den – principy Spiraldynamik®

2. den – pánev a hlava

3. den – páteř

4. den – hrudník

2. modul:

5. den – kyčelní kloub I.

6. den – kyčelní kloub II.

7. den – noha

8. den – dolní končetina

3. modul:

9. den – pletenec ramenní

10. den – kloub ramenní

11. den – ruka

12. den – horní končetina

4. modul:

13.– 15. den – opakování, integrace principů do chůze, specifické dg. (skolióza); demonstrace u vybraných diagnóz; práce ve skupinách

16. den – opakování; diskuse; závěr

## Metodika

Učební látka je přednášena a propracována formou střídání výukových forem a forem učení, jak v teorii, tak v praxi.

Anatomie je přednášena a vysvětlena pomocí anatomických modelů, s návazností na 3D pohyb.

Vlastní vnímání, vizualizace pohybu a vzájemná partnerská práce jsou stěžejní metodické prvky využitě ke splnění cíle výuky.

Každodenní tělesný trénink podle konceptu Spiraldynamik® rozšiřuje individuální pohybový repertoár a ulehčuje integraci naučeného do osobních pohybových aktivit a profesionální práce.

Mezi jednotlivými částmi kurzu je čas pro samostudium a prohlubování získaných znalostí. Učitel podporuje studenty individuálně. Doba pro samostudium je zpravidla kolem 75 vyučujících jednotek á 45 min.

### Výukové jednotky

Kurz je rozdělen do 4 modulů po 4 dnech. Každý modul má 37,5 vyučovacích jednotek á 45 min. Celkový počet je minimálně 150 vyučovacích jednotek (VJ).

32 VJ – teoretické znalosti anatomie, biomechaniky a fyziologie pohybu

34 VJ – patologie, analýza pohybu, vyšetření a dokumentace

50 VJ – strategie učení, techniky vedení pohybu s pomocí vybraných příkladů, výcvik – praktická cvičení

14 VJ – preventivní terapeutické možnosti

14 VJ – aktivní pohybový trénink

6 VJ – fyziopedagogiky, vlastní kompetence, vztahy terapeut-pacient

### Vedení kurzu

Diplomovaný učitel Spiraldynamik®

### Přihláška na kurz

Přihláška se podává v písemné formě se základními osobními údaji (jméno, příjmení, datum narození, adresa, kontakt) s doložením kopie o ukončeném vzdělání v oboru. Na jejím základě je vystavena smlouva o organizaci a podmínkách účasti na vzdělávacím kurzu. Do kurzu je žadatel zařazen po podpisu smlouvy a zaplacení poplatku.

### Počet účastníků

Min. 16, max. 24

### Získaný doklad

Potvrzení o absolvování kurzu.