

W dniu dzisiejszym proponuję wykonać Core Muscle Strength and Stability Test. Test ten wykonywałem na początku mojej drogi w karate i oceniałem stan głębokich stabilizatorów kręgosłupa i stabilności posturalnej wśród dzieci ćwiczących i niećwiczących karate. Różnice między obiema grupami przeszły moje najśmielsze oczekiwania i uświadomiły mnie o zdrowotnym wpływie karate.

Celem testu ocena wytrzymałości głębokich stabilizatorów kręgosłupa. Test może także służyć jako ocena postępów w trakcie procesu treningowego.

Co potrzebujecie:

- Płaska powierzchnia antypoślizgowa
- Stoper
- Asystent do mierzenia czasu

### Wykonanie testu

Asystent jest odpowiedzialny za poinstruowanie karateki jaką pozycję ma przyjąć na odpowiednim etapie. W trakcie badania plecy, szyja i głowa powinny być utrzymywane w pozycji przedstawionej na poniższym rysunku. Jeżeli zawodnik nie jest w stanie utrzymać tej pozycji, egzamin należy przerwać.

Etap 1



- Zawodnik rozgrzewa się przez 10 minut
- Zawodnik przyjmuje pozycję startową
- Gdy zawodnik znajdzie się we właściwej pozycji, asystent uruchamia stoper
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 60 sekund

Etap 2



- Zawodnik podnosi prawą rękę z ziemi i wyciąga ją przed siebie równoległe do podłoża
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

### Etap 3



- Zawodnik powraca do pozycji startowej, podnosi lewą rękę z ziemi i wyciąga ją przed sobą równoległe do ziemi
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

### Etap 4



- Zawodnik powraca do pozycji startowej, podnosi prawą nogę z ziemi i wyciąga ją za sobą równoległe do podłoża
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

### Etap 5



- Zawodnik wraca do pozycji startowej, podnosi lewą nogę z ziemi i wyciąga ją za sobą równoległe do ziemi
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

### Etap 6



- Zawodnik wraca do pozycji startowej, podnosi lewą nogę i prawą rękę z ziemi i wyciąga je równoległe do podłoża
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

### Etap 7



- Zawodnik powraca do pozycji startowej, podnosi prawą nogę i lewą rękę z ziemi i wyciąga je równoległe do podłoża
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 15 sekund

### Etap 8



- Zawodnik powraca do Pozycji Startowej
- Zawodnik ma utrzymać tę pozycję przez 30 sekund

### Etap 9

- Koniec testu 😊

Jeśli udało się Wam przejść cały test to jestem pod ogromnym wrażeniem bo jest on bardzo wymagający. Jeśli lubicie rywalizację to spróbujcie go zrobić razem z rodzeństwem lub rodzicami.

Do dzieła 😊