



LAV DIN EGEN BEVÆGELSESANALYSE

Navn på bevægelse: _____

1) Tjek på den teknisk korrekte bevægelse

- Fokuspunkter i bevægelsen:

- Vigtige muskler:

2) Analyse af egne og andres bevægelser

Lav hele bevægelsen eller dele af den:

Vælg fokuspunkt, og skriv det her	Kan	Kan ikke	Kan næsten

Lav hele bevægelsen:

- Hvad er den vigtigste udfordring og dermed det vigtigste at fokusere på?

- Hvordan kan I øve de dele af bevægelsen, der er svære?